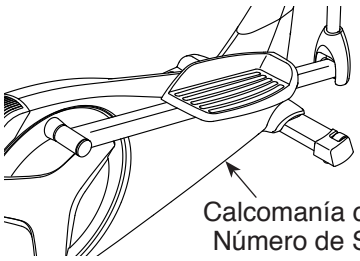
NordicTrack® E 9.2

Nº de Modelo NTEVEL99812.1
Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene preguntas, si faltan piezas, o están dañadas, por favor comuníquese con el Servicio al Cliente (vea la información abajo) o comuníquese con la tienda donde compró este producto.

901 900 131
Lunes–Viernes 9:00–21:00 CET

Fax: 912 726 261

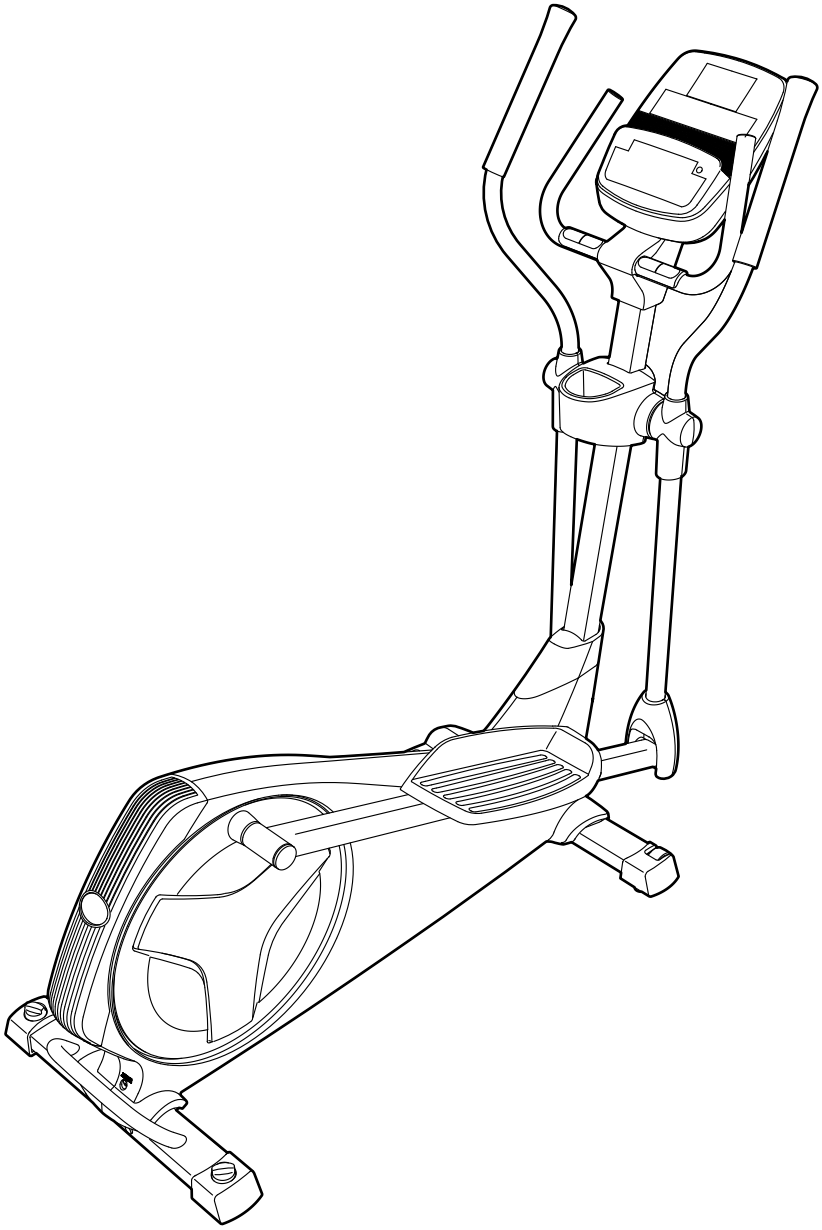
Página de Internet:
www.iconsupport.eu

Correo Electrónico:
cspi@iconeurope.com

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



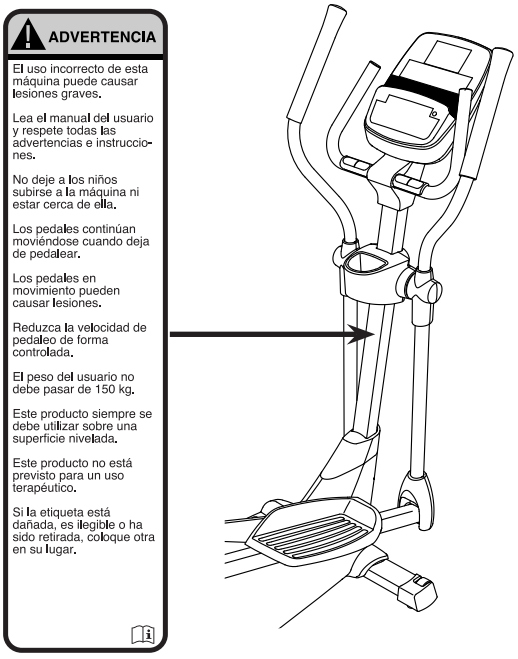
www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS 5
MONTAJE 6
EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA 15
CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO 16
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS 28
GUÍA DE EJERCICIOS 30
LISTA DE LAS PIEZAS 32
DIBUJO DE LAS PIEZAS 34
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE . . . . . Contraportada

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

La calcomanía de advertencia que se muestra aquí está incluida con este producto. Aplique la calcomanía de advertencia sobre la advertencia en Inglés en el lugar que se muestra. Este dibujo muestra la ubicación de la calcomanía de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: La calcomanía puede no mostrarse en su tamaño real.


ADVERTENCIA
El uso incorrecto de esta máquina puede causar lesiones graves.
Lea el manual del usuario y respete todas las advertencias e instrucciones.
No deje a los niños subirse a la máquina ni estar cerca de ella.
Los pedales continúan moviéndose cuando deja de pedalear.
Los pedales en movimiento pueden causar lesiones.
Reduzca la velocidad de pedaleo de forma controlada.
El peso del usuario no debe pasar de 150 kg.
Este producto siempre se debe utilizar sobre una superficie nivelada.
Este producto no está previsto para un uso terapéutico.
Si la etiqueta está dañada, es ilegible o ha sido retirada, coloque otra en su lugar.

NORDICTRACK es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su entrenador elíptico antes de utilizarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Es responsabilidad del propietario el asegurarse de que todos los usuarios del entrenador elíptico estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.**

2. **Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.**

3. **Use el entrenador elíptico solamente como se describe en este manual.**

4. **El entrenador elíptico está diseñado solamente para uso doméstico. No use el entrenador elíptico en un entorno comercial, de alquiler, o institucional.**

5. **Mantenga el entrenador elíptico bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. No guarde el entrenador elíptico en el garaje ni en un patio cubierto ni cerca de agua.**

6. **Coloque el entrenador elíptico en una superficie plana, con por lo menos 0,9 m de espacio libre delante y detrás de éste y 0,6 m de espacio libre de cada lado. Para proteger el suelo o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo del entrenador elíptico.**

7. **Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas de manera regular. Cambie inmediatamente cualquier pieza desgastada.**

8. **Mantenga a los niños menores de 12 años y a las mascotas lejos del entrenador elíptico en todo momento.**

9. **El entrenador elíptico no debe ser usado por personas que pesen más de 150 kg.**

10. **Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en el entrenador elíptico. Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies al hacer ejercicio.**

11. **Sujete las barandas o los brazos al montar, desmontar o usar su entrenador elíptico.**

12. **El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de las lecturas de su ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.**

13. **El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante. Reduzca la velocidad de pedaleo de forma controlada.**

14. **Mantenga la espalda recta al usar el entrenador elíptico y no la arquee.**

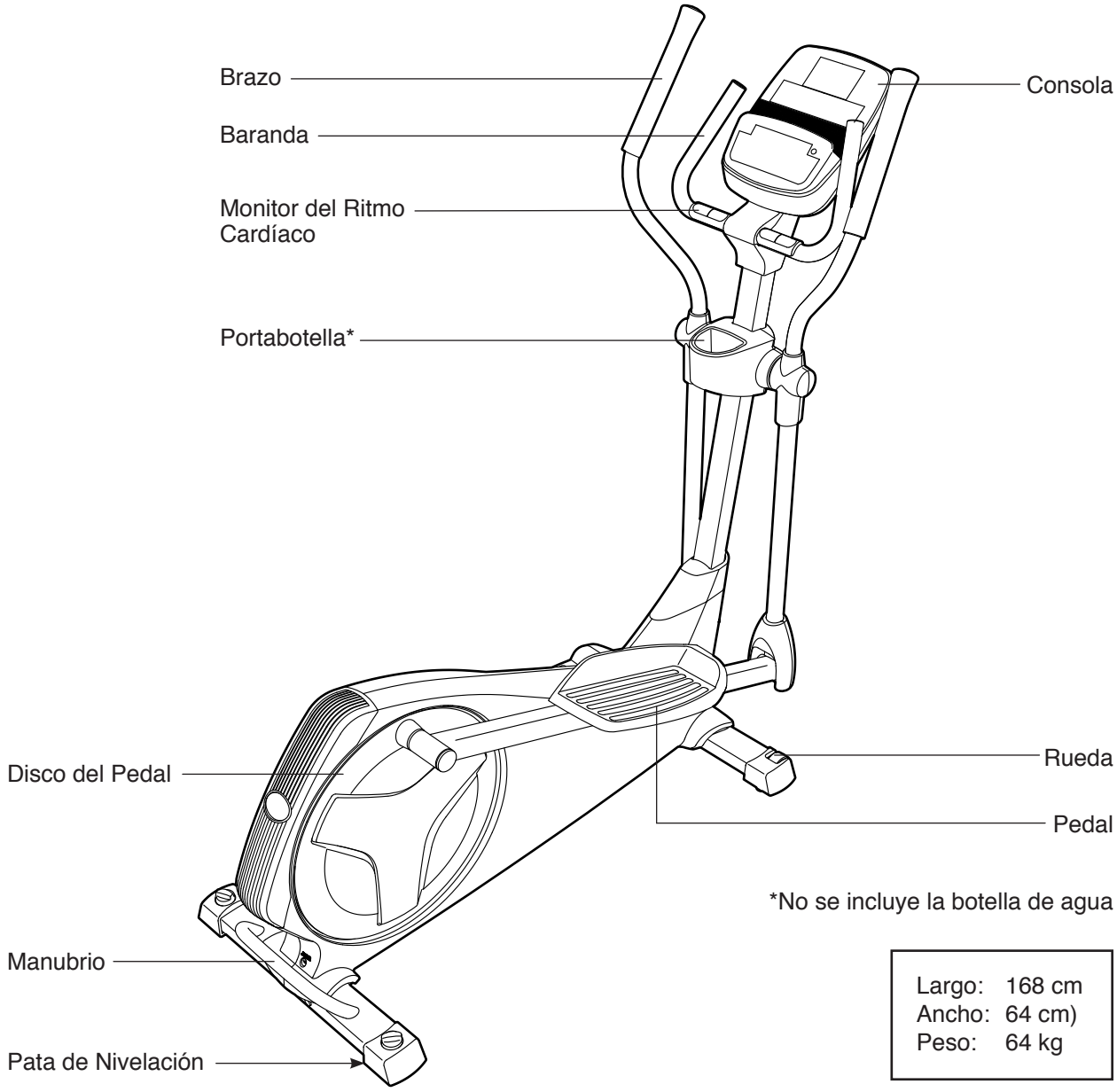
15. **El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si experimenta mareos o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.**

ANTES DE COMENZAR

Gracias por comprar el revolucionario entrenador elíptico NORDICTRACK® E 9.2. En entrenador elíptico E 9.2 ofrece una gran selección de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en el hogar más efectivos y agradables.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador elíptico. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

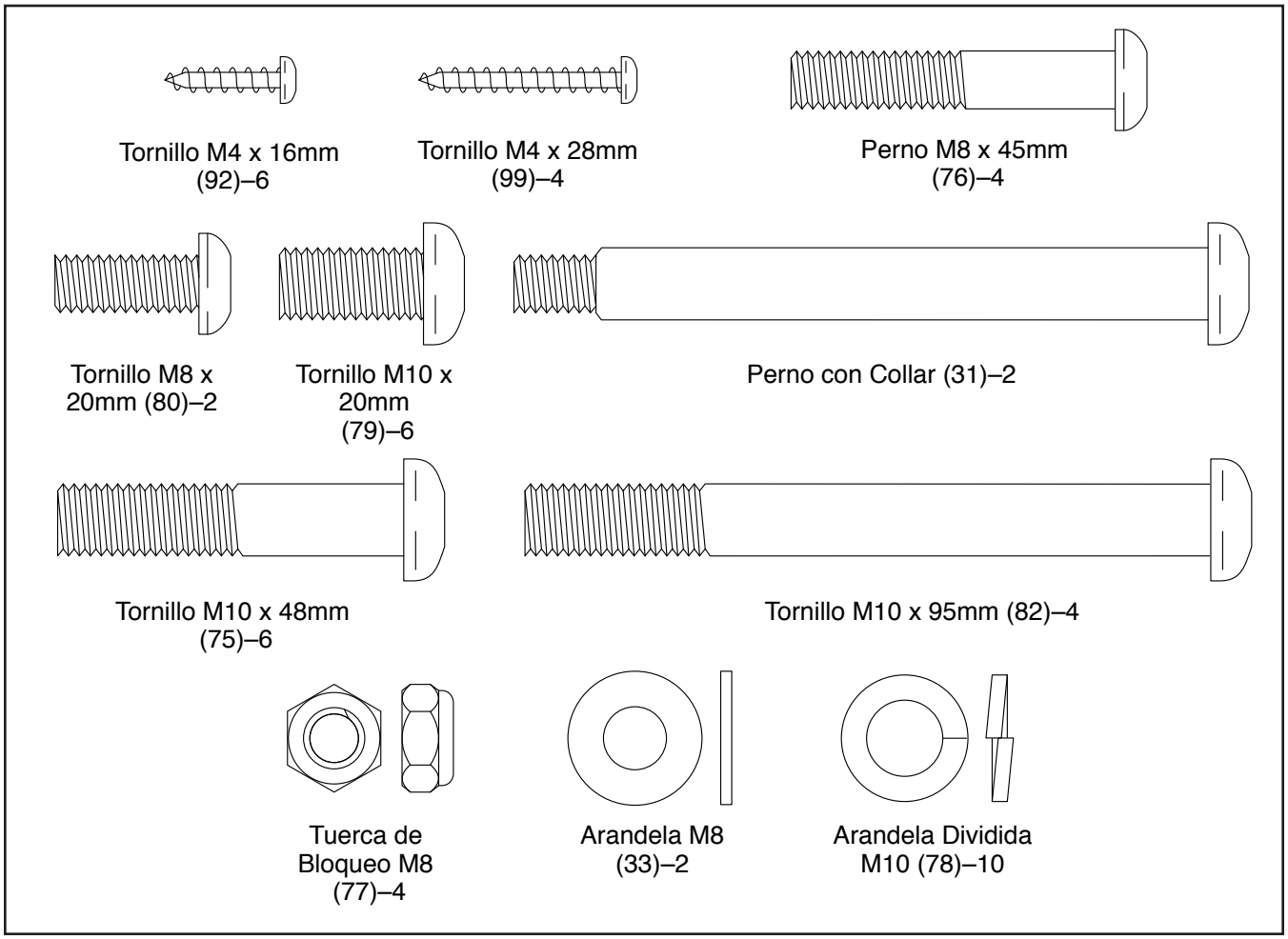


*No se incluye la botella de agua

Largo: 168 cm
Ancho: 64 cm)
Peso: 64 kg

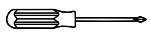
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada. Pueden incluirse piezas adicionales.**


Tornillo M4 x 16mm (92)–6
Tornillo M4 x 28mm (99)–4
Perno M8 x 45mm (76)–4
Tornillo M8 x 20mm (80)–2
Tornillo M10 x 20mm (79)–6
Perno con Collar (31)–2
Tornillo M10 x 48mm (75)–6
Tornillo M10 x 95mm (82)–4
Tuerca de Bloqueo M8 (77)–4
Arandela M8 (33)–2
Arandela Dividida M10 (78)–10

MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite el material de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- Las partes del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las partes del lado derecho están marcadas con "R" o "Right".
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la page 5.
- Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para el montaje se necesitan las siguientes herramientas:

un destornillador Phillips 

un mazo de goma

El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. **Visite la web www.iconsupport.eu en su ordenador y registre su producto.**

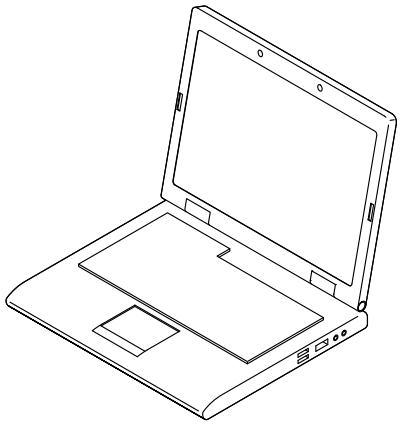
   • activa su garantía

   • le ahorra tiempo si alguna vez necesita contactar al servicio de atención al cliente

   • nos permite avisarle si hay nuevas actualizaciones y ofertas

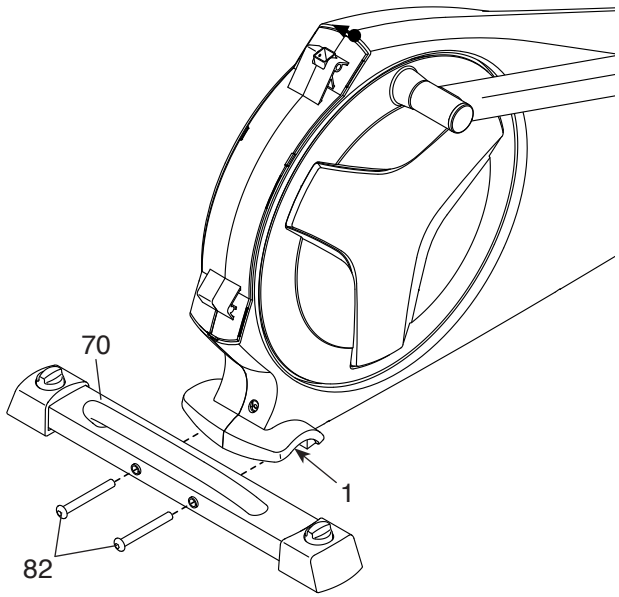
   Nota: Si no dispone de acceso a Internet, llame al SERVICIO AL CLIENTE (vea la portada de este manual) para registrar su producto.

1

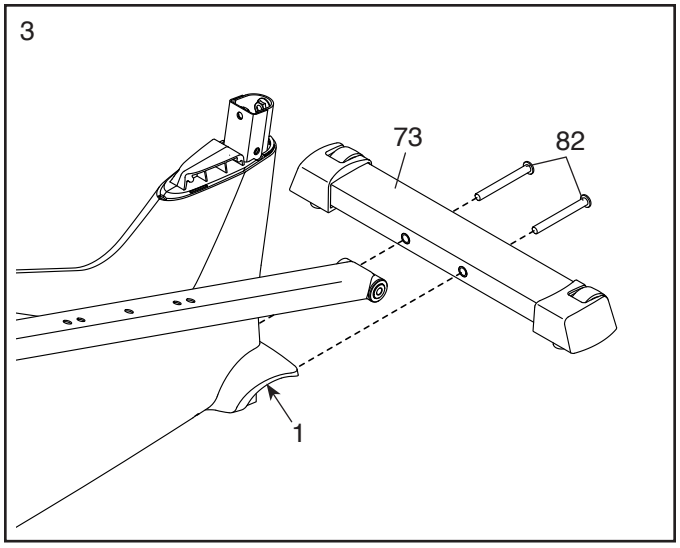


2. Mientras otra persona levanta la parte trasera de la Armadura (1), conecte el Estabilizador Trasero (70) a la Armadura con dos Tornillos M10 x 95mm (82).

2



3. Mientras otra persona levanta la parte delantera de la Armadura (1), conecte el Estabilizador Delantero (73) a la Armadura con dos Tornillos M10 x 95mm (82).

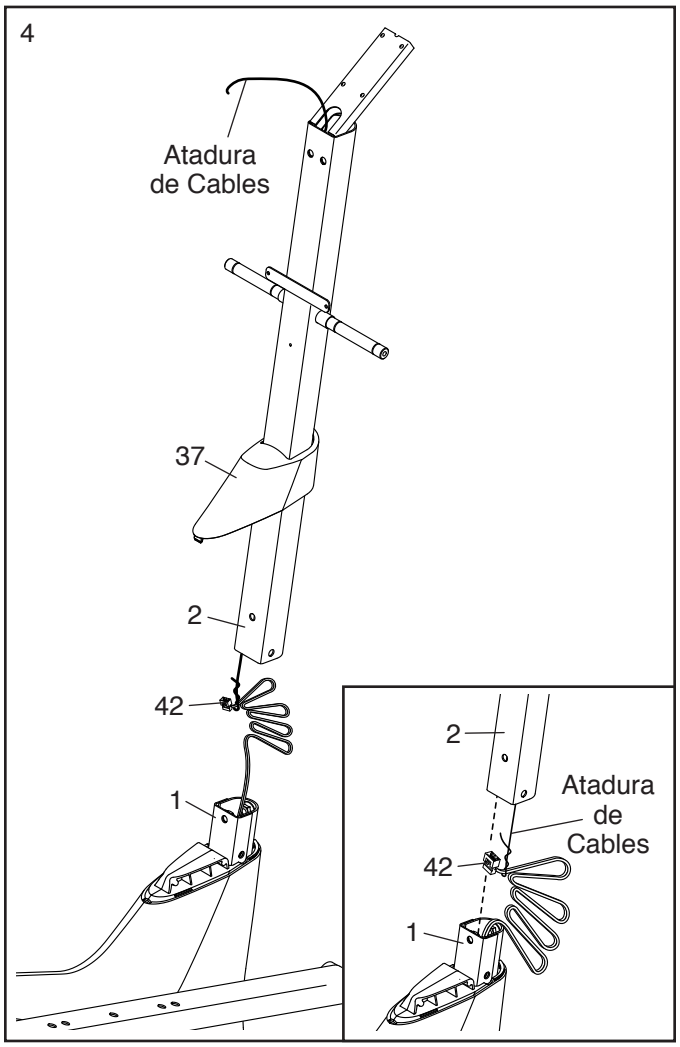


4. Oriente el Montante Vertical (2) y la Cubierta del Protector Superior (37) como se muestra. Deslice la Cubierta del Protector Superior hacia arriba en dirección al Montante Vertical.

   Con la ayuda de otra persona sujete el Montante Vertical (2) cerca de la Armadura (1).

   Vea el diagrama incluido. Ubique la atadura de cables en el Montante Vertical (2). Ate el extremo inferior de la atadura de cables al Cableado Eléctrico (42). A continuación, tire hacia arriba del extremo superior de la atadura de cables, sacándolo por la parte superior del Montante Vertical. Luego desate y descarte la atadura de cables.

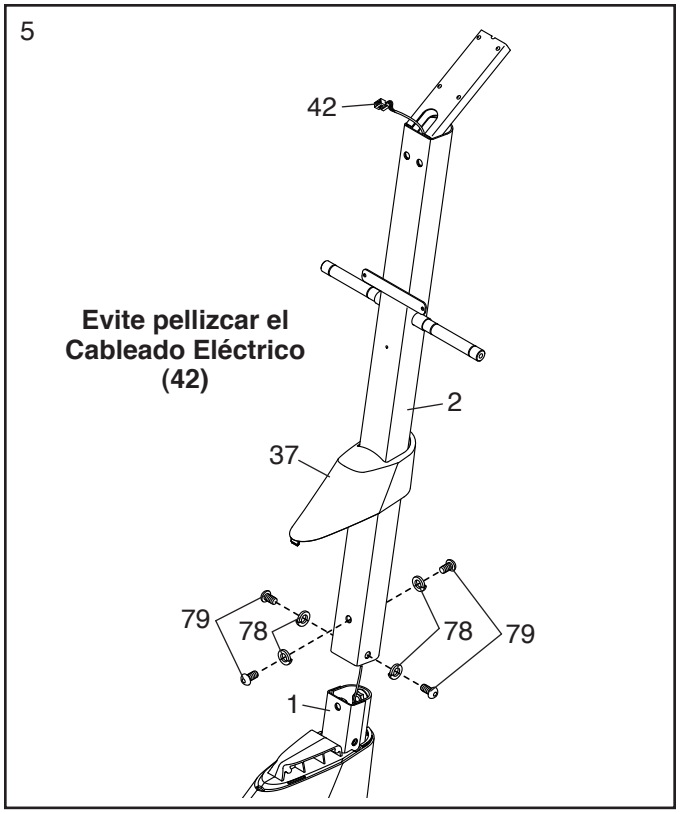
   Clave: Para evitar que el Cableado Eléctrico (42) caiga dentro del Montante Vertical (2), asegure el Cableado Eléctrico con una banda elástica o cinta.



5. Deslice el Montante Vertical (2) por la Armadura (1). **Clave: Con la ayuda de otra persona sostenga la Cubierta del Protector Superior (37) a un costado.**

   Clave: Evite pellizcar el Cableado Eléctrico (42). Conecte el Montante Vertical (2) con cuatro Tornillos M10 x 20mm (79) y cuatro Arandelas Divididas M10 (78).

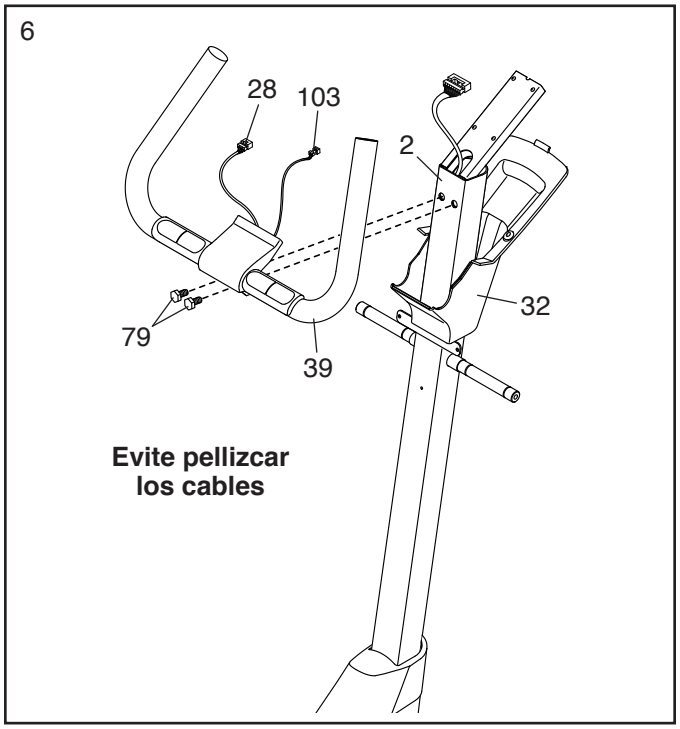
   Deslice la Cubierta del Protector Superior (37) hacia abajo y presiónela contra la Armadura (1).



6. Oriente la Cubierta de la Consola (32) como se muestra. Luego deslice la Cubierta de la Consola hacia el Montante Vertical (2).

   Oriente la Baranda (39) como se muestra. **Asegúrese de tirar del Cable de Pulso (28) y del Cable del Monitor (103) fuera de la Baranda.**

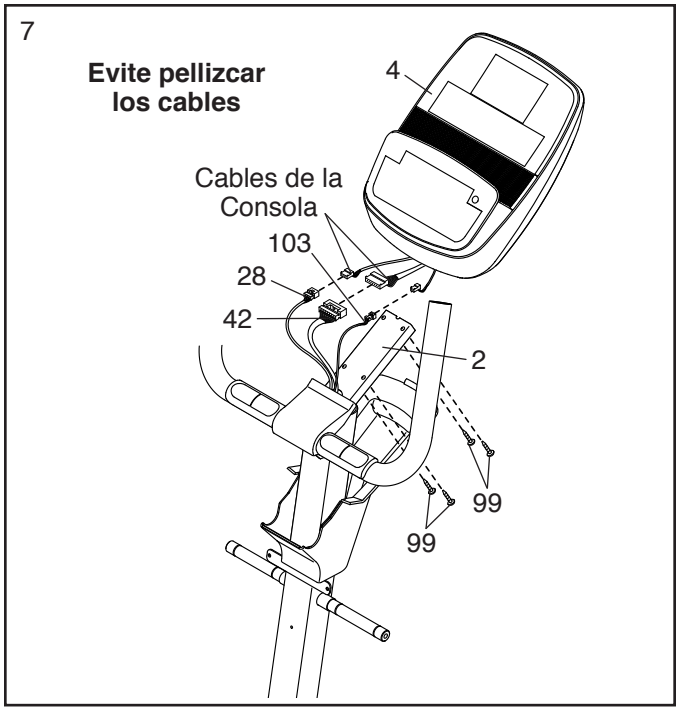
   Clave: Tenga cuidado de no pellizcar los cables. Conecte la Baranda (39) al Montante Vertical (2) con dos Tornillos M10 x 20mm (79).



7. Mientras otra persona sostiene la Consola (4) cerca del Montante Vertical (2), conecte los cables de la consola al Cableado Eléctrico (42), al Cable de Pulso (28) y al Cable del Monitor (103).

   Inserte el exceso de cables dentro del Montante Vertical (2) o dentro de la Consola (4).

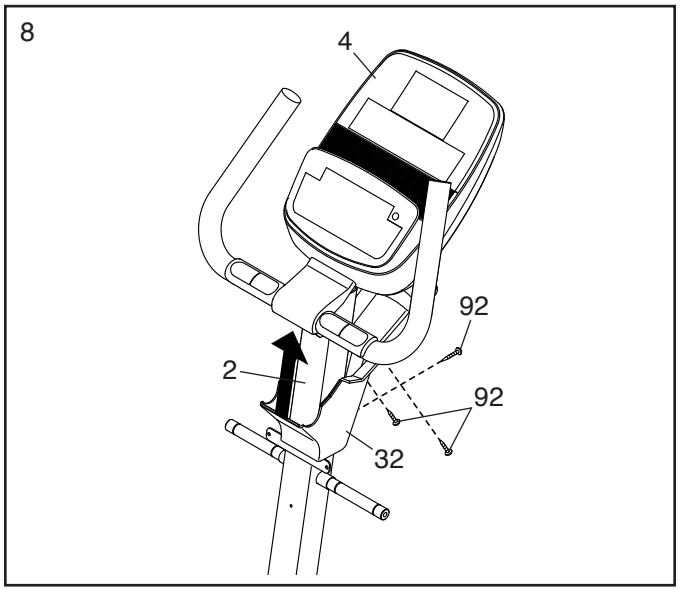
   Clave: Tenga cuidado de no pellizcar los cables. Conecte la Consola (4) al Montante Vertical (2) con cuatro Tornillos M4 x 28mm (99).



8. Deslice la Cubierta de la Consola (32) hacia arriba hasta la Consola (4).

   Fije la Cubierta de la Consola (32) al Montante Vertical (2) con un Tornillo M4 x 16mm (92).

   Luego fije la Cubierta de la Consola (32) a la Consola (4) con dos Tornillos M4 x 16mm (92).



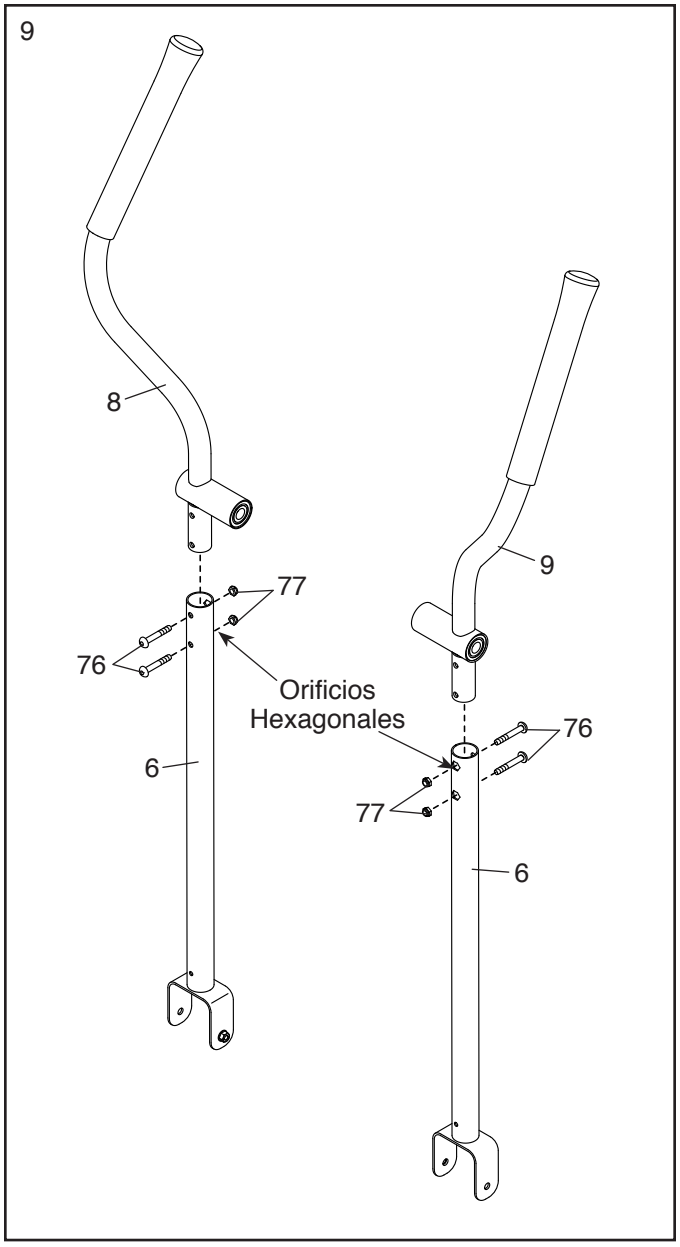
9. Identifique los Brazos Izquierdo y Derecho (8, 9).

   Oriente el Brazo Izquierdo (8) dentro de la Pata (6) como se muestra. **Asegúrese de que los orificios hexagonales estén en la posición indicada.**

   Inserte el Brazo Izquierdo (8) dentro de la Pata (6).

   Fije el Brazo Izquierdo (8) con dos Pernos M8 x 45mm (76) y dos Tuercas de Bloqueo M8 (77). **Asegúrese de que las Tuercas de Bloqueo estén dentro de los orificios hexagonales. No apriete los Pernos todavía.**

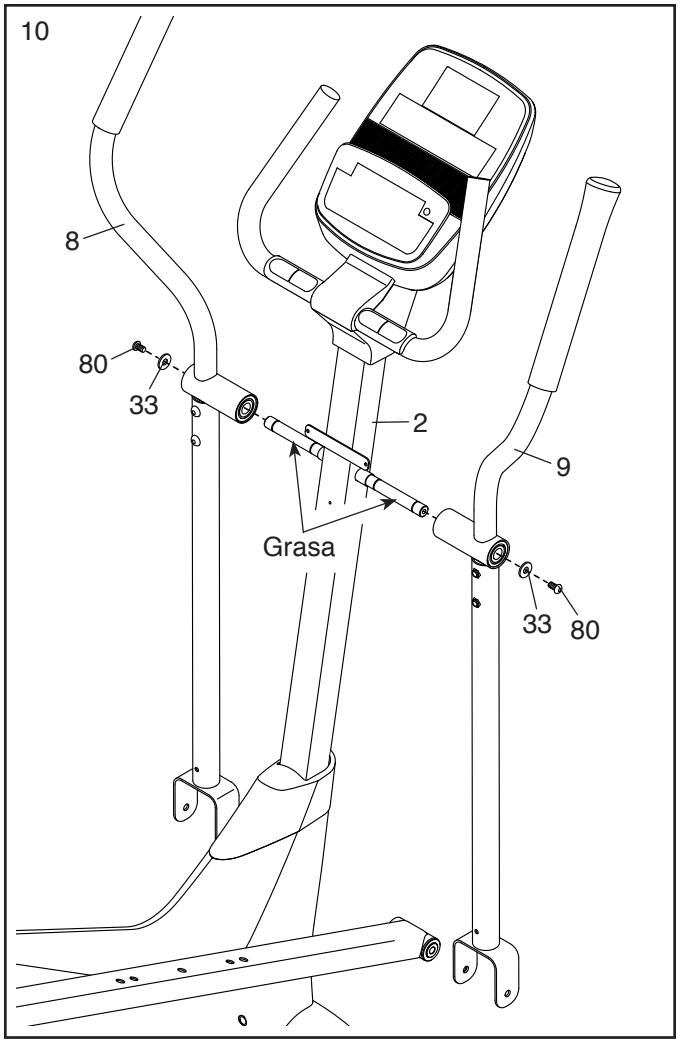
   Conecte el Brazo Derecho (9) a la otra Pata (6) de la misma manera.



10. Aplique una cantidad generosa de la grasa incluida sobre los ejes en el Montante Vertical (2).

    Oriente los Brazos Izquierdo y Derecho (8, 9) como se muestra y deslícelos hacia los lados izquierdo y derecho del Montante Vertical (2).

    Conecte cada Brazo (8, 9) con un Tornillo M8 x 20mm (80) y una Arandela M8 (33).



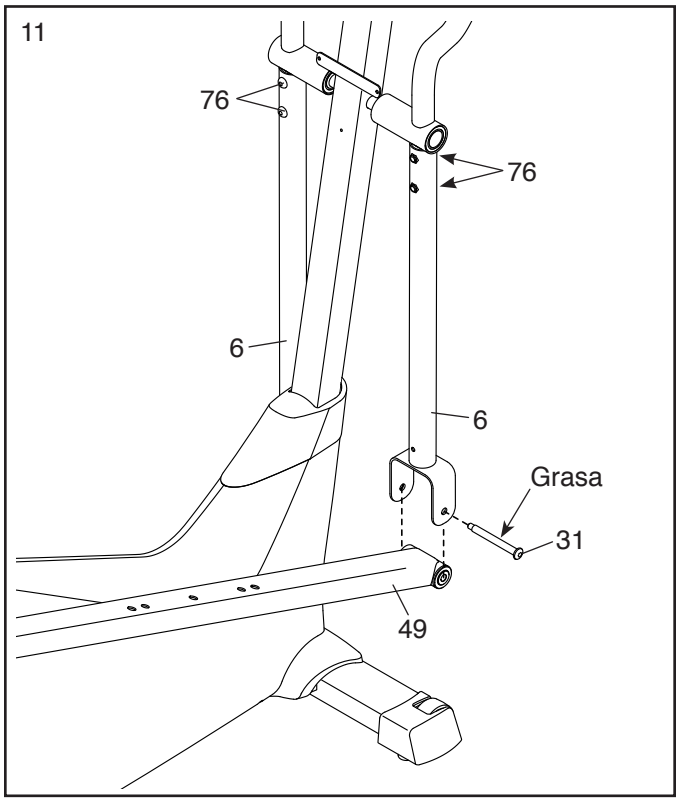
11. Aplique una cantidad pequeña de grasa al Perno con Collar (31).

    Mientras otra persona sostiene el extremo delantero del Brazo del Pedal Derecho (49) dentro del soporte en la Pata Derecha (6), inserte el Perno con Collar (31) a través de la Pata Derecha y del Brazo del Pedal Derecho.

    Ajuste el Perno con Collar (31) dentro de la tuerca soldada en la Pata Derecha (6).

    Repita este paso para conectar el Brazo del Pedal Izquierdo (no se muestra) a la Pata Izquierda (6).

    Apriete los Pernos M8 x 45mm (76).

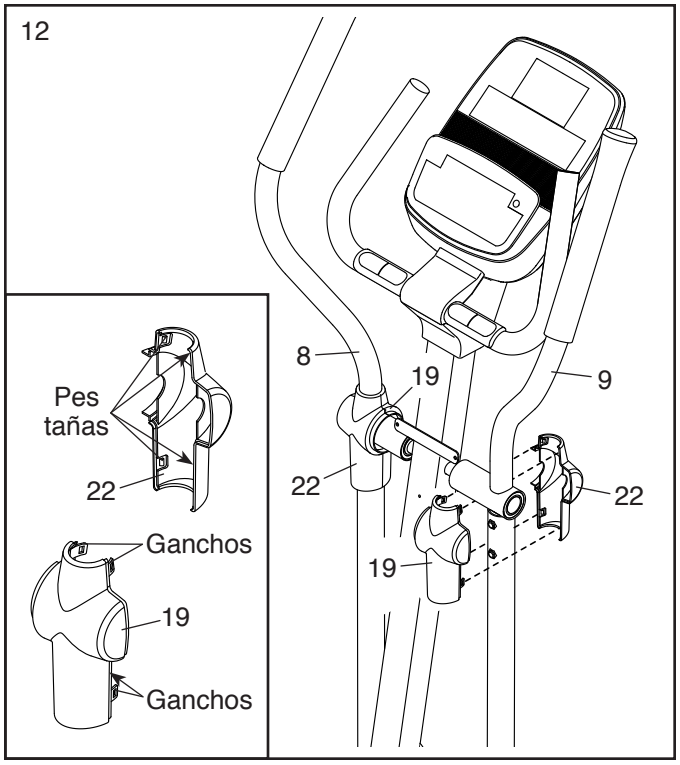


12. **Vea el diagrama incluido.** Identifique la Cubierta de Pivote A (19), que tiene ganchos, y la Cubierta de Pivote B (22), que tiene lengüetas.

    Presione la Cubierta de Pivote A (19) y la Cubierta de Pivote B (22) una contra la otra alrededor del Brazo Derecho (9).

    Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.

    Clave: Asegúrese de que las Cubiertas de Pivote (19, 22) estén posicionadas como se muestra.

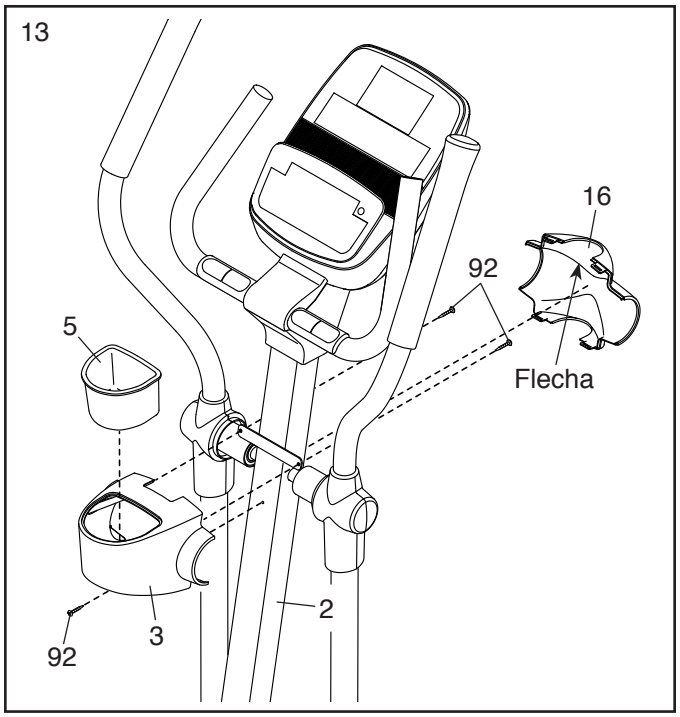


13. Conecte la Cubierta Trasera del Montante Vertical (3) al Montante Vertical (2) con tres Tornillos M4 x 16mm (92).

    Oriente la Cubierta Delantera del Montante Vertical (16) de manera que las flechas indicadas apunten hacia arriba.

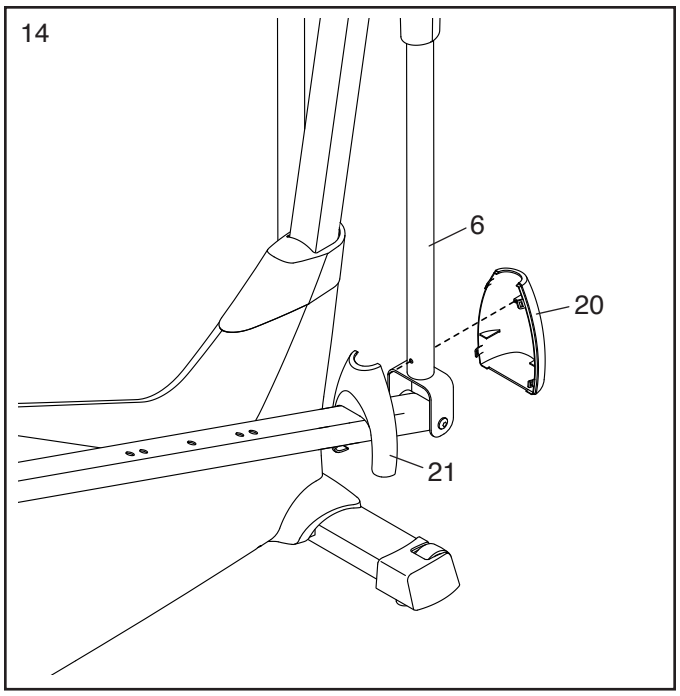
    Presione la Cubierta Delantera del Montante Vertical (16) contra la Cubierta Trasera del Montante Vertical (3).

    Presione el Portabotella (5) hacia la Cubierta Trasera del Montante Vertical (3).



14. Presione la Cubierta Delantera de la Pata (20) y la Cubierta Trasera de la Pata (21) una contra la otra alrededor de la Pata Derecha (6).

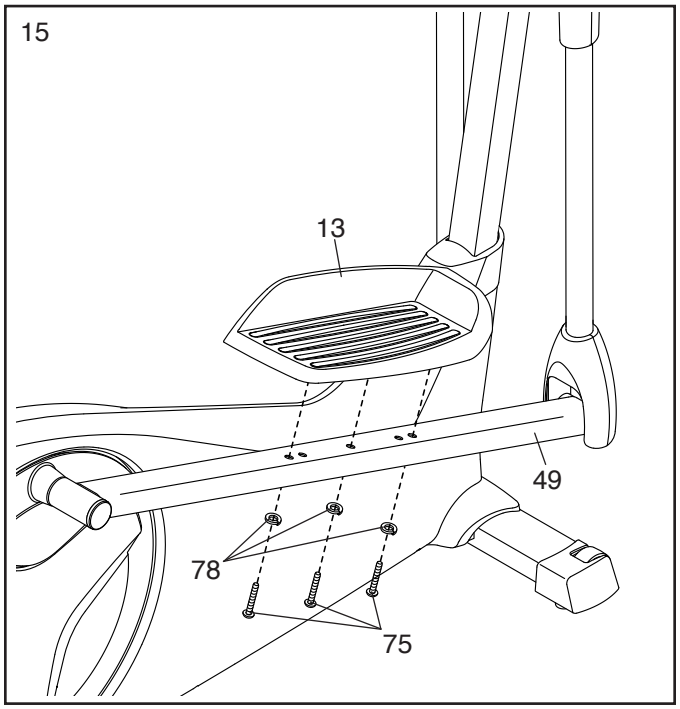
Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



15. Identifique el Pedal Derecho (13).

Conecte el Pedal Derecho (13) al Brazo del Pedal Derecho (49) con tres Tornillos M10 x 48mm (75) y tres Arandelas Divididas M10 (78). **Asegúrese de usar el orificio central y los dos orificios laterales para conectar el Pedal Derecho.**

Conecte el Pedal Izquierdo (no se muestra) al Brazo del Pedal Izquierdo (no se muestra) de la misma manera.

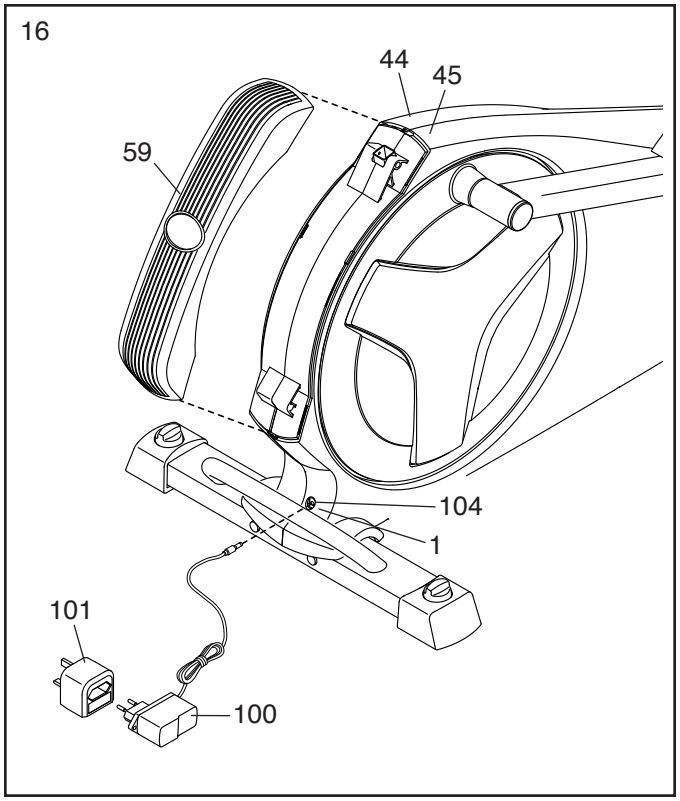


16. **Vea el diagrama de arriba.** Presione la Cubierta del Protector Trasero (59) contra los Protectores Derecho e Izquierdo (44, 45).

    Enchufe el Adaptador Eléctrico (100) dentro del Receptáculo de Corriente (104) en la Armadura (1).

    Si es necesario, enchufe el Adaptador Eléctrico (100) en el Adaptador del Enchufe (101).

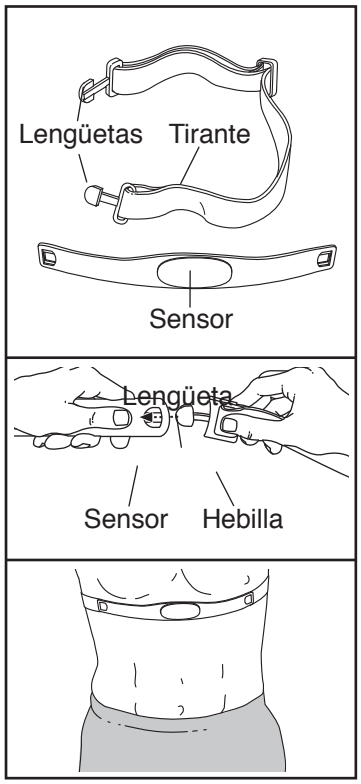
    Para enchufar el Adaptador Eléctrico (100) a un tomacorriente, vea CÓMO CONECTAR EL ADAPTADOR ELÉCTRICO en la page 16.



17. **Asegúrese de que todos los componentes del entrenador elíptico estén ajustados apropiadamente.** Nota: Puede que se incluya componentes adicionales. Para proteger el suelo o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo del entrenador elíptico.

EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

CÓMO COLOCARSE EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA



El monitor de frecuencia cardíaca consiste del tirante para el pecho y el sensor. Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho dentro de un extremo de la unidad, como se muestra. Luego, presione el extremo del sensor debajo de la hebilla del tirante para el pecho. La lengüeta debe estar nivelada con el frente del sensor.

El monitor de frecuencia cardiaca se debe colocar debajo de su ropa, apretadamente contra su piel. Envuelva el monitor de frecuencia cardíaca alrededor de su pecho en el lugar que se muestra. Asegúrese de que el logotipo en el sensor esté mirando hacia arriba. Luego, conecte el otro extremo del tirante para el pecho al sensor. Ajuste lo largo del tirante para el pecho, si es necesario.

Jale el sensor algunas centímetros de su cuerpo y localice las dos áreas electrónicas que están cubiertas con ranuras poco hondas. Usando una solución salina como saliva o solución para los lentes de contacto, moje las dos áreas electrónicas. Regrese el sensor a una posición contra su pecho.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- Seque el sensor completamente con una toalla suave después de cada uso. La humedad puede mantener el sensor activado, acortando la vida de la pila.

- Guarde el monitor de frecuencia cardíaca en un lugar tibio y seco. No guarde el monitor de frecuencia cardíaca en una bolsa plástica o en ningún otro lugar que pueda guardar humedad.

- No exponga el monitor de frecuencia cardíaca a los rayos directos del sol por períodos de tiempo extendidos; no lo exponga a temperaturas arriba de 50° C o bajo -10° C.

- No doble o estire excesivamente el sensor cuando use o guarde el monitor de frecuencia cardíaca.

- Para limpiar el sensor, use una toalla mojada y una cantidad pequeña de agua jabonosa. Luego, limpie el sensor con una toalla humeda y séquelo completamente con una toalla suave. Nunca use alcohol, abrasivos, o quimicos para limpiar el sensor. Lave y seque el tirante para el pecho a mano.

PROBLEMAS

Si el monitor de frecuencia cardíaca no funciona apropiadamente, intente los pasos de abajo.

- Asegúrese que usted esté portando el monitor de frecuencia cardíaca como se describe a la izquierda. Si el monitor de frecuencia cardíaca no funciona cuando se coloca como se describe, muévalo un poco más abajo o más arriba en su pecho.

- Si las lecturas de frecuencia cardíaca no se muestran hasta que usted comience a sudar, vuelva a mojar las áreas electrónicas.

- Para que la consola muestre las lecturas de frecuencia cardíaca, usted debe estar a distancia de brazos extendidos de la consola.

- Si el sensor tiene una cubierta de pilas en la parte de atrás, reemplazca la pila con una pila nueva del mismo tipo.

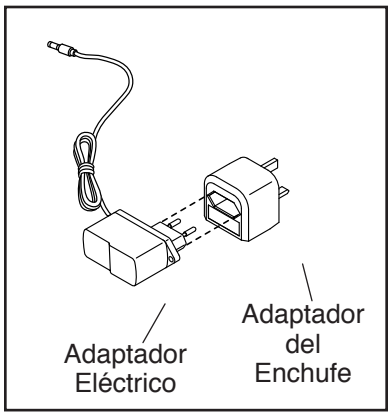
- El monitor de frecuencia cardíaca está diseñado para personas que tienen ritmos normales del corazón. Las condiciones médicas como contracciones ventriculares prematuras (cvps), arritmia, y taquicardia le pueden causar problemas a la lectura de la frecuencia cardíaca.

- La interferencia magnética, causada por cables de alto voltage u otras fuentes, puede afectar la operación del monitor de frecuencia cardíaca. Si se sospecha que esto sea un problema, trate de relocalizar la máquina.

CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

CÓMO CONECTAR EL ADAPTADOR ELÉCTRICO

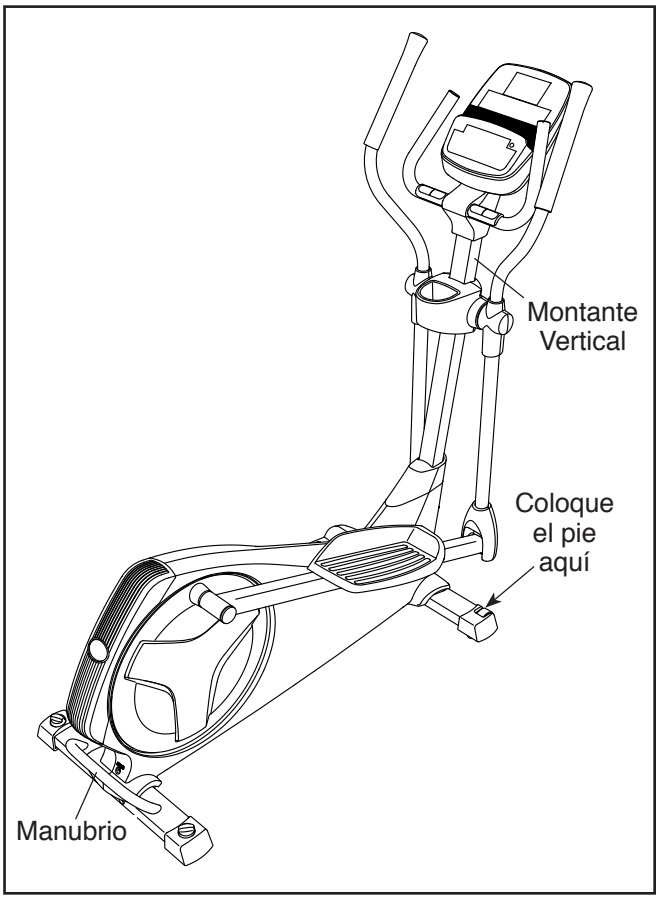
IMPORTANTE: Si el entrenador elíptico ha sido expuesto a temperaturas frías, permita que éste llegue a temperatura ambiente antes de conectar el adaptador eléctrico. Si no lo hace, las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden sufrir daños.



Enchufe el adaptador eléctrico en la toma situada en la armadura del entrenador elíptico. A continuación, enchufe el adaptador eléctrico en el adaptador del enchufe. Luego inserte el adaptador del enchufe a una toma eléctrica adecuadamente instalada y que cumpla con todos los códigos y ordenanzas locales.

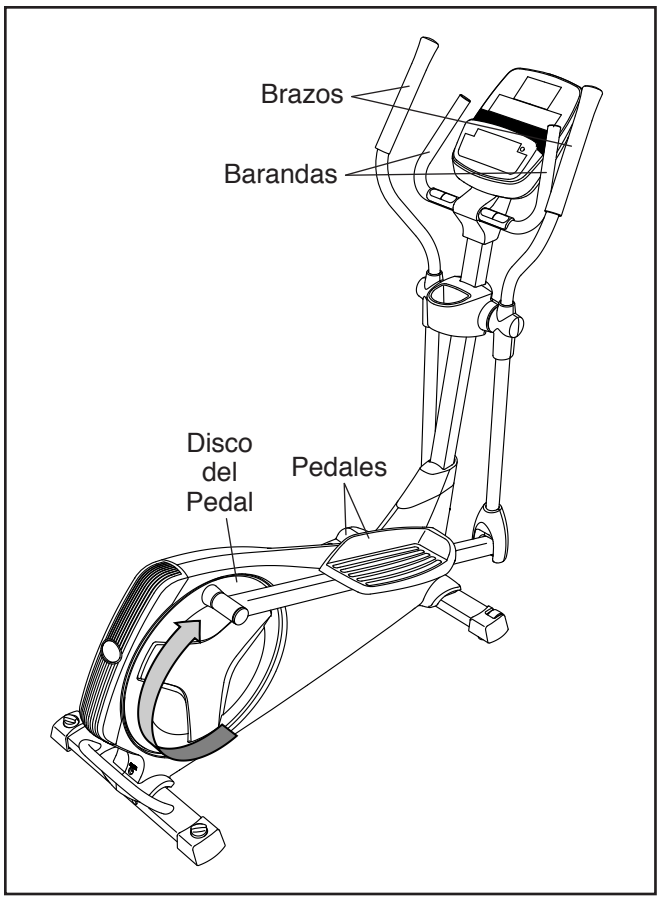
CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Debido al tamaño y peso del entrenador elíptico, se requieren dos personas para moverlo. Párese frente al entrenador elíptico, sostenga el montante vertical y coloque un pie contra una de las ruedas delanteras. Jale del montante vertical y con la ayuda de otra persona levante el manubrio hasta que el entrenador elíptico se deslice sobre las ruedas. Con cuidado mueva el entrenador elíptico a la ubicación deseada y luego bájelo hasta el piso.



CÓMO EJERCITAR EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para subirse al entrenador elíptico, sostenga las barandas o de los brazos y párese sobre el pedal que está en la posición más baja. Luego coloque el otro pie en el otro pedal.



Empuje los pedales hasta que éstos empiecen a moverse de manera continua. **Nota: Los discos de los pedales pueden girar en ambas direcciones. Se recomienda que haga rotar los discos de los pedales en la dirección que muestra la flecha; sin embargo, también puede hacer rotar los discos de los pedales en la dirección opuesta para dar variedad.**

Para bajarse del entrenador elíptico, espere hasta que los pedales se detengan por completo. **Nota: El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante.** Cuando los pedales estén estacionarios, bájese del pedal más alto primero. Luego bájese retirando el pie del pedal más bajo.

CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se menea levemente sobre el piso durante su uso, gire una o ambas perillas de nivelación ubicadas en el estabilizador trasero y ajuste las patas de nivelación hasta que el movimiento de vaivén sea eliminado.

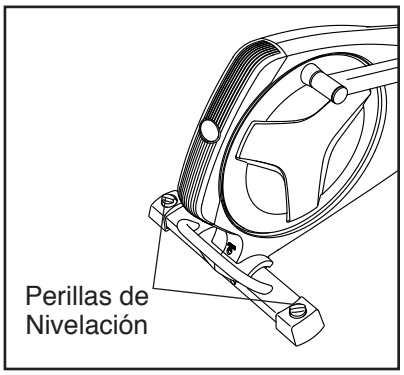
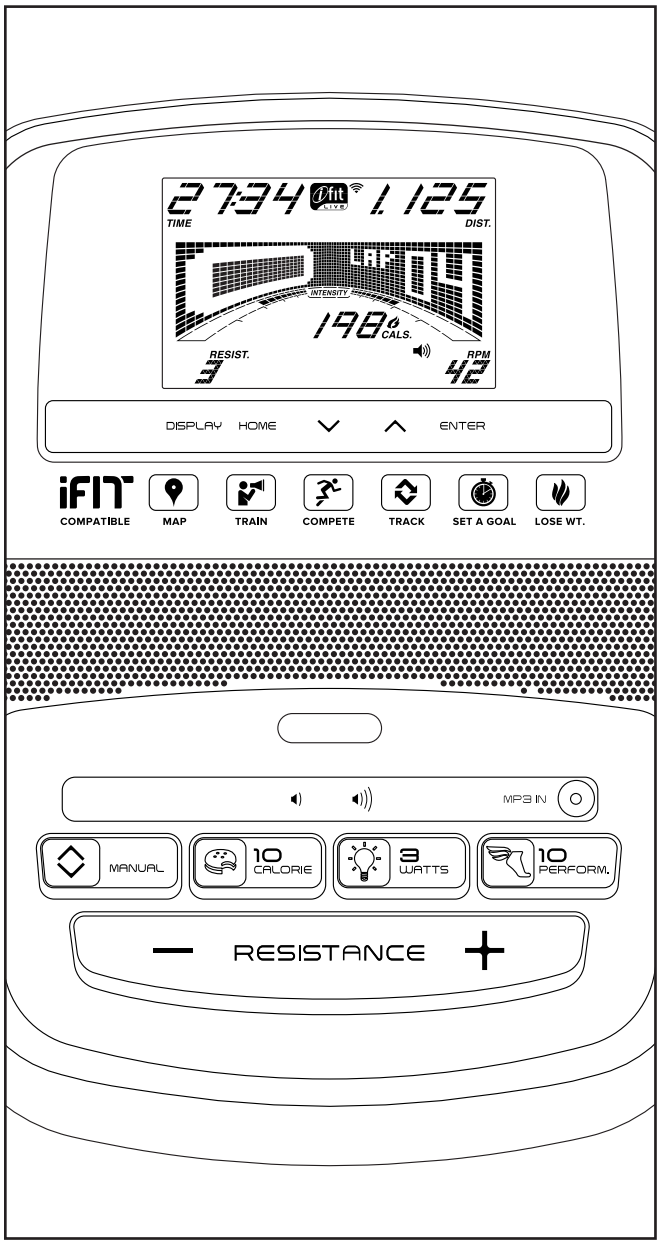


DIAGRAMA DE LA CONSOLA



ALCANCE SUS METAS CON IFIT.COM

Con su nuevo equipo de ejercicios físicos compatible con iFit, puede usar un conjunto de funciones en iFit. con que le permitirán alcanzar sus metas de estado físico:

MAP — Haga ejercicios en cualquier parte del mundo con los Mapas de Google personalizables.

TRAIN — Descargue entrenamientos diseñados para ayudarle a alcanzar sus metas personales.

COMPETE — Mida su progreso compitiendo contras otros usuarios en la comunidad iFit.

TRACK — Cargue los resultados de su entrenamiento a la nube de iFit y siga sus logros.

SET A GOAL — Fije metas de calorías, de tiempo y de distancia para sus entrenamientos.

LOSE WT. — Seleccione y descargue conjuntos de entrenamientos para perder peso.

Visite la web iFit.com para obtener más información.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola avanzada ofrece una serie de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables.

Cuando use la función manual de la consola, podrá ajustar la resistencia de los pedales al sólo tocar un botón. A medida que ejercita, la consola le comunicará continuamente los resultados instantáneos del ejercicio realizado. Puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso del mango o el monitor de ritmo cardíaco para el pecho.

La consola ofrece veinte entrenamientos a bordo, diez entrenamientos de calorías y diez entrenamientos de rendimiento. Cada programa cambia automáticamente la resistencia de los pedales a medida que lo guía en un entrenamiento efectivo. También puede establecer una meta de calorías, distancia o tiempo.

La consola ofrece también un entrenamiento de vatios que cambia la resistencia de los pedales para mantener sus vatios de salida cerca de un nivel de meta.

La consola también ofrece una función iFit que permite a ésta comunicarse con su red inalámbrica a través de un módulo opcional iFit. Con la función iFit puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, realizar un seguimiento de los resultados de su entrenamiento, competir contra otros usuarios iFit y tener acceso a otras muchas funciones. **Para comprar un módulo iFit en cualquier momento, visite la web www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.**

También puede conectar su reproductor de MP3 o de CD al sistema de sonido de la consola, y escuchar su música favorita o sus audiolibros mientras ejercita.

Para usar la función manual, vea la page 20. **Para utilizar un entrenamiento a bordo,** vea la page 22. **Para utilizar un entrenamiento con fijación de meta,** vea la page 23. **Para utilizar un entrenamiento de watts,** vea la page 24. **Para utilizar un entrenamiento iFit,** vea la page 25. **Para usar el sistema de sonido,** vea la page 26. **Para cambiar los ajustes de la consola**, vea la page 27.

Nota: Retire cualquier lámina de plástico que pueda quedar sobre la pantalla.

CÓMO USARLA FUNCIÓN MANUAL

1. **Empiece a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encender la misma.**

   Cada vez que encienda la consola, se encenderá la pantalla. A partir de entonces, la consola estará lista para ser utilizada.

2. **Seleccione la función manual.**

   Pulse el botón Manual en la consola para seleccionar la función manual.

   Si no tiene un módulo iFit inalámbrico introducido en la consola y conectado a iFit, el la función manual se seleccionará automáticamente.

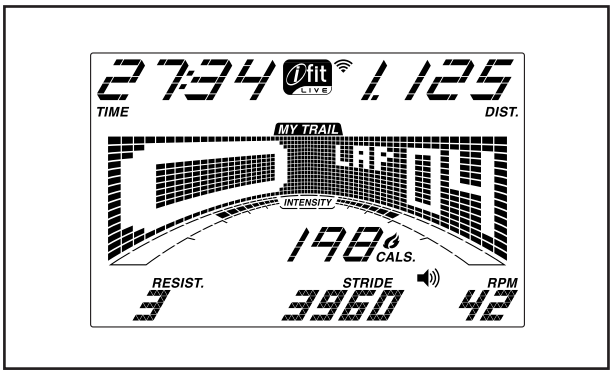
3. **Cambie la resistencia de los pedales según sus necesidades.**

   A medida que pedalea, cambie el nivel de resistencia de los pedales pulsando los botones para aumentar y disminuir Resistance (resistencia).

   Nota: Tras pulsar un botón transcurrirán unos instantes antes de que los pedales alcancen el nivel de resistencia deseado.

4. **Siga su progreso a través de la pantalla.**

   La pantalla puede mostrar la siguiente información del entrenamiento:



Calories (**Cals.):** Este modo de pantalla muestra el número aproximado de calorías que usted ha quemado.

Calories per Hour (**Cals./Hr):** Este modo de pantalla muestra el número aproximado de calorías que quema por hora.

Distance (Dist.): Este modo de pantalla le mostrará la distancia que ha pedaleado en kilómetros o millas.

Pulse: mostrará su ritmo cardíaco cuando use el monitor de ritmo cardíaco del mango o un monitor del ritmo cardíaco opcional para el pecho (vea el paso 5).

Resistance (**Resist.):** Este modo de pantalla muestra el nivel de resistencia de los pedales durante algunos segundos cada vez que cambia el nivel de resistencia.

RPM: Este modo de pantalla muestra la velocidad de pedaleo, expresada en revoluciones por minuto (rpm).

Stride: Este modo de pantalla muestra el número total de zancadas que ha dado con los pedales.

Time: Cuando se selecciona la función manual, esta pantalla muestra el tiempo que ha transcurrido. Cuando se selecciona un entrenamiento, este modo de pantalla mostrará el tiempo restante del entrenamiento.

Watts: Este modo de pantalla mostrará su potencia de salida aproximada en vatios (Wt.).

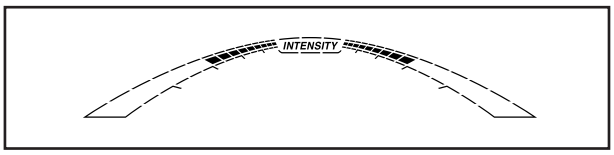
La matriz contiene varias pestañas. Pulse el botón Display (visualizar) hasta que se muestre la pestaña deseada. También puede pulsar los botones de aumento y disminución que están al lado del botón Enter (registrar).

Speed: esta pestaña mostrará un perfil del ajuste de velocidad del entrenamiento. Se mostrará un nuevo segmento al final de cada minuto.

My Trai: Esta pestaña mostrará una pista de 400 (1/4 de milla). Mientras hace ejercicios, el rectángulo intermitente mostrará su progreso. La pestaña My Trail (mi sendero) mostrará también el número de vueltas que ha recorrido.

Calorie: Esta pestaña le mostrará el número aproximado de calorías que ha quemado. La altura de cada segmento representa la cantidad de calorías que ha quemado durante ese segmento.

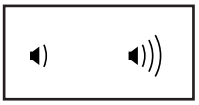
A medida que ejercita, la barra de intensidad del entrenamiento indicará el nivel aproximado de intensidad de su ejercicio.



Pulse el botón Home (inicio) para regresar al menú por defecto (vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la page 27 para fijar el menú por defecto). Si es necesario, pulse nuevamente el botón Inicio.

Cuando un módulo inalámbrico iFit está conectado, el símbolo de red inalámbrica en la parte superior de la pantalla mostrará la intensidad de su señal inalámbrica. Cuatro arcos indican una señal de excelente calidad.

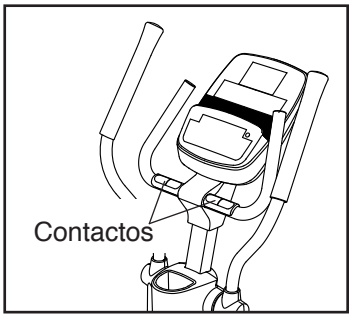
Para salir de la función manual o de un entrenamiento, pulse el botón Inicio. Si es necesario, pulse nuevamente el botón Inicio.



Cambie el volumen de la consola pulsando los botones de aumento o disminución del volumen.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

Para usar el monitor del ritmo cardíaco incluido para el pecho, vea la página page 15. Para usar el monitor del ritmo cardíaco del mango, siga las instrucciones que aparecen abajo. **IMPORTANTE: Si usa ambos monitores del ritmo cardíaco a la misma vez, la consola no mostrará su ritmo cardíaco de manera precisa.**



Si hay láminas de plástico en los contactos metálicos del monitor del ritmo cardíaco del mango, retírelas. Para medir su ritmo cardíaco, sostenga el monitor del ritmo cardíaco del mango, con las palmas de las manos apoyadas sobre los contactos. **Evite mover las manos o apretar demasiado los contactos.**

Cuando se detecta el pulso, se mostrará su ritmo cardíaco en la pantalla. Para una lectura más precisa del ritmo cardíaco, sostenga los contactos durante al menos 15 segundos.

Si no se muestra su ritmo cardíaco, asegúrese que sus manos estén colocadas en la posición que se describe. Tenga cuidado de no mover las manos en forma excesiva o apretar los contactos metálicos demasiado fuerte. Para un funcionamiento óptimo, limpie los contactos metálicos usando un paño suave; **nunca use alcohol, abrasivos o químicos.**

6. **Cuando termine de hacer ejercicios, la consola automáticamente se apagara.**

Si los pedales no se mueven durante varios segundos, se escuchará un sonido, la consola hará una pausa y el tiempo empezará a parpadear en la pantalla. Para reanudar el entrenamiento, solo tiene que volver a pedalear.

Si los pedales no se mueven durante varios minutos y no se pulsa ningún botón, la consola se apagará y la pantalla se reajustará.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DE A BORDO

1. **Empiece a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encender la misma.**

   Cada vez que encienda la consola, se encenderá la pantalla. A partir de entonces, la consola estará lista para ser utilizada.

2. **Seleccione un entrenamiento a bordo.**

   Para seleccionar un entrenamiento a bordo, pulse repetidamente el botón 10 Calorie (10 entrenamientos de calorías) o el botón 10 Perform. (10 entrenamientos de rendimiento) hasta que se muestre el entrenamiento deseado en la pantalla.

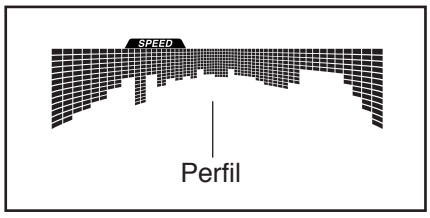
   Cuando seleccione un entrenamiento a bordo, la pantalla le mostrará la duración del entrenamiento y el nombre del entrenamiento. Un perfil de la configuración de velocidad del entrenamiento aparecerá en la matriz.

   El nivel de resistencia máximo y la velocidad máxima para el primer segmento también se mostrarán en la pantalla.

3. **Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.**

   Cada entrenamiento está dividido en segmentos de un minuto. Cada segmento tiene programado un nivel de resistencia y una meta de velocidad. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo de nivel de resistencia y/o meta velocidad.

   Durante el entrenamiento, el perfil de la pestaña de velocidad mostrará su progreso. El segmento del perfil que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento destellando indica el ajuste de ritmo cardíaco para el segmento actual.



   Al final de cada segmento del entrenamiento se escuchará una serie de tonos sonoros y el próximo segmento del perfil comenzará a destellar intermitentemente. Si se programa un nivel de resistencia y/o meta de velocidad diferente para el siguiente segmento, el nivel de resistencia y/o meta de velocidad se mostrará en la pantalla durante algunos segundos para avisarle. A continuación, el nivel de resistencia de los pedales cambiará.

   A medida que vaya haciendo ejercicio, se le indicará que mantenga la velocidad de pedaleo cercana a la meta de velocidad del segmento actual. **Cuando aparezca una flecha hacia arriba en la pantalla,** deberá aumentar su velocidad. **Cuando aparezca una flecha hacia abajo en la pantalla,** disminuya su paso. **Cuando no aparezca ninguna flecha en la pantalla,** deberá mantener su velocidad actual.

   IMPORTANTE: La meta de velocidad sirve simplemente para motivarle. Puede que su velocidad de pedaleo real sea inferior a la meta de velocidad. Asegúrese de pedalear a una velocidad que le sea cómoda.

   Si el nivel de resistencia para el segmento actual es demasiado alto o bajo, usted podrá modificar manualmente la configuración pulsando los botones Resistance (resistencia). **IMPORTANTE: Al finalizar el segmento actual del entrenamiento, los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia programado para el siguiente segmento.**

   El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. Para detener el entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente comience a pedalear.

4. **Siga su progreso a través de la pantalla.**

   Vea el paso 4 en page 20.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 5 en page 21.

6. **Cuando termine de hacer ejercicios, la consola automáticamente se apagara.**

   Vea el paso 6 en page 21.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CON FIJACIÓN DE META

1. **Empiece a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encender la misma.**

   Cada vez que encienda la consola, se encenderá la pantalla. A partir de entonces, la consola estará lista para ser utilizada.

2. **Establecer una meta de calorías, distancia o tiempo.**

   Para establecer una meta de calorías, distancia o tiempo, primero pulse el botón Set A Goal (fijar una meta).

   A continuación, pulse los botones de incremento y disminución cerca del botón Enter (registrar) hasta que el nombre de la meta deseada aparezca en la pantalla. A continuación, pulse el botón Enter.

   Seguidamente, pulse los botones de incremento y disminución cerca del botón Enter para fijar la meta deseada.

3. **Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.**

   Mientras hace ejercicios, puede aparecer en la pantalla una meta de velocidad para ayudarle a alcanzar su meta. Mantenga su velocidad de pedaleo cerca de la meta de velocidad. **IMPORTANTE: La meta de velocidad sirve simplemente para motivarle. Puede que su velocidad de pedaleo real sea inferior a la meta de velocidad. Asegúrese de pedalear a una velocidad que le sea cómoda.**

   Nota: La meta calórica es un estimado del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores como, por ejemplo, su peso. Además, si cambia manualmente la resistencia durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

   El entrenamiento continuará de esta manera hasta que se alcance la meta de calorías, distancia o tiempo. Para detener el entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente comience a pedalear.

4. **Siga su progreso a través de la pantalla.**

   Vea el paso 4 en page 20.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 5 en page 21.

6. **Cuando termine de hacer ejercicios, la consola automáticamente se apagara.**

   Vea el paso 6 en page 21.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DE VATIOS

1. **Empiece a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encender la misma.**

   Cada vez que encienda la consola, se encenderá la pantalla. A partir de entonces, la consola estará lista para ser utilizada.

2. **Seleccione un entrenamiento de vatios.**

   Para seleccionar un entrenamiento de vatios, primero pulse repetidamente el botón 3 Watts (3 entrenamientos de vatios) hasta que se muestre el entrenamiento deseado en la pantalla.

   Si selecciona el entrenamiento de vatios 1, el texto SET WATT GOAL (finar meta de vatios) se mostrará en la pantalla.

   Si selecciona los entrenamientos de vatios 2 ó 3, el tiempo de entrenamiento y un perfil para entrenamiento aparecerán en la pantalla.

3. **Si seleccionó el entrenamiento de vatios 1, introduzca una meta de vatios.**

   Durante el entrenamiento de vatios 1, la misma meta de vatios quedará programada para todos los segmentos del entrenamiento. Pulse los botones de incremento y disminución cerca del botón Enter (registrar) para fijar la meta de vatios deseada.

4. **Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.**

   El entrenamiento de vatios 1 está dividido en segmentos de un minuto. Durante el entrenamiento, la consola comparará regularmente sus vatios de salida con la meta de vatios que introdujo para el entrenamiento.

   Si sus vatios de salida están muy abajo o arriba de la meta de vatios, la resistencia de los pedales aumentará o disminuirá automáticamente para acercar sus vatios de salida a dicha meta. Cada vez que la resistencia cambie, el nivel de resistencia aparecerá en la pantalla durante algunos segundos para avisarle.

   Si la meta de vatios es demasiado alta o demasiado baja, usted puede redefinir manualmente la configuración pulsando los botones para aumentar o disminuir que están al lado del botón Enter.

   El entrenamiento de vatios 2 ó 3 está dividido en segmentos de un minuto. Cada segmento viene programado con un nivel de resistencia y una meta de vatios. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo de nivel de resistencia y/o meta de vatios.

   El perfil del entrenamiento mostrará su progreso. El segmento del perfil que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica el nivel de resistencia para dicho segmento.

   A medida que realiza los ejercicios, pedalee a la velocidad apropiada para mantener sus vatios de salida cerca de la meta de vatios para el segmento.

   Cuando finalice el primer segmento del entrenamiento, el nivel de resistencia y la meta de vatios correspondientes al segundo segmento aparecerán en la pantalla durante algunos segundos para avisarle. El siguiente segmento del perfil comenzará a iluminarse intermitentemente y los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia para el siguiente segmento.

   Si el nivel de resistencia para el segmento actual es demasiado alto o bajo, usted podrá modificar manualmente la configuración pulsando los botones Resistance (resistencia). **IMPORTANTE: Al finalizar el segmento actual del entrenamiento, los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia programado para el siguiente segmento.**

   El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. Para detener el entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente comience a pedalear.

5. **Siga su progreso a través de la pantalla.**

   Vea el paso 4 en page 20.

6. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 5 en page 21.

7. **Cuando termine de hacer ejercicios, la consola automáticamente se apagara.**

   Vea el paso 6 en page 21.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT

Debe tener un módulo iFit para utilizar un entrenamiento iFit.

Para comprar un módulo iFit en cualquier momento, visite la web www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.

Nota: Para usar un módulo iFit, debe tener acceso a un ordenador con conexión a Internet y puerto USB. También necesitará una membrecía en iFit.com. Para usar un módulo inalámbrico iFit también deberá tener su propia red inalámbrica, incluido un router 802.11b/g/n con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas).

IMPORTANTE: Para satisfacer los requisitos de conformidad con la exposición, la antena y el transmisor del módulo iFit deben estar alejados al menos 20 cm de todas las personas y no deben estar cerca de otra antena o transmisor, ni conectados a estos.

1. **Empiece a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encender la misma.**

   Cada vez que encienda la consola, se encenderá la pantalla. A partir de entonces, la consola estará lista para ser utilizada.

2. **Asegúrese de que el módulo iFit esté introducido en la consola.**

   Para usar un entrenamiento iFit, asegúrese de que el módulo iFit esté introducido en la consola.

3. **Seleccione un usuario.**

   Si hay más de un usuario registrado en su membresía de iFit.com, podrá cambiar de usuario en la pantalla principal de iFit. Pulse los botones de incremento o disminución que están al lado del botón Enter (registrar) para seleccionar un usuario.

4. **Seleccione un entrenamiento iFit.**

   Para descargar un entrenamiento iFit en su programa, toque el botón Map (mapa), Train (entrenar), Video (vídeo) o Lose Weight (perder peso) para descargar en su programa el siguiente entrenamiento del tipo correspondiente. Para descargar el siguiente entrenamiento iFit en su programa, pulse el botón iFit. Nota: Estas opciones le permiten acceder a los entrenamientos de demostración aunque no inicie sesión en un módulo iFit.

   Para competir en una carrera que ha programado previamente, toque el botón Compete (competir).

   Para ejecutar de nuevo un entrenamiento iFit reciente de su programa, pulse primero el botón Track (seguimiento). Luego, pulse los botones para aumentar y disminuir, para seleccionar el entrenamiento deseado. A continuación, pulse el botón Enter para seleccionar el entrenamiento.

   Para usar un entrenamiento con fijación de meta, pulse el botón Set Goal (fijar una meta) (vea la page 23).

   Nota: Antes de que se descarguen entrenamientos, deberá añadirlos a su programa en www.iFit.com.

   Para más información sobre los entrenamientos iFit, visite la web www.iFit.com.

   Cuando seleccione un entrenamiento iFit, la pantalla mostrará la duración del entrenamiento y el número aproximado de calorías que quemará. La pantalla también puede mostrar el nombre del entrenamiento. Si selecciona un entrenamiento de competencia, la pantalla puede hacer una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

   Nota: La meta calórica es un estimado del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores como, por ejemplo, su peso. Además, si cambia manualmente la resistencia durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

5. **Empiece el entrenamiento.**

   Vea el paso 3 en la page 22.

   Durante algunos de los entrenamientos, la voz de un entrenador personal le guiará a través de su entrenamiento. Puede seleccionar un ajuste de audio para su entrenador personal (vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la page 27).

   Para detener el entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente comience a pedalear.

6. **Siga su progreso a través de la pantalla.**

   Vea el paso 4 en page 20.

7. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 5 en page 21.

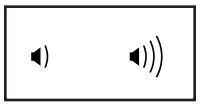
8. **Cuando termine de hacer ejercicios, la consola automáticamente se apagara.**

   Vea el paso 6 en page 21.

Para más información sobre los entrenamientos iFit, visite la web www.iFit.com.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para reproducir música o audiolibros con el sistema de sonido de la consola mientras hace ejercicios, conecte el cable de audio incluido en la toma de la consola y en la toma de su reproductor de MP3 o de CD. **Compruebe que ha conectado bien el cable de audio.**



A continuación, pulse el botón de reproducción de su reproductor de MP3 o de CD. Ajuste el nivel de volumen utilizando los botones de aumento o disminución del volumen en la consola o el control de volumen de un reproductor de MP3 o de CD.

CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

La consola exhibe un modo de usuario que le permite visualizar la información sobre el uso, seleccionar una unidad de medida y ajustar el nivel de contraste de la pantalla.

Cuando el módulo iFit está conectado a la consola, también podrá usar la función de información para seleccionar el ajuste de audio para la voz del entrenador personal, verificar el estado del módulo iFit y verificar si hay archivos disponibles para descarga.

1. **Seleccione la función de información.**

   Para seleccionar la función de información, mantenga pulsado el botón Display (visualizar) durante algunos segundos hasta que aparezca en pantalla la función de información.

2. **Visualizar la información sobre el uso.**

   La pantalla mostrará el número total de horas que se ha estado utilizando el entrenador elíptico. La pantalla mostrará también la distancia total (en millas o kilómetros) que se ha pedaleado en el entrenador elíptico.

3. **Si lo desea, seleccione una unidad de medida.**

   La palabra ENGLISH (inglés) para millas inglesas o la palabra METRIC (métrico) para kilómetros aparecerán en la pantalla para indicar la unidad de medidas que está actualmente seleccionada.

   Para cambiar la unidad de medida, pulse repetidamente el botón Enter (registrar) para seleccionar la unidad de medida deseada.

4. **Ajuste el nivel de contraste de las pantallas de la consola si así lo desea.**

   Pulse el botón de disminución para visualizar el nivel de contraste. El nivel de contraste actualmente seleccionado también aparecerá en la pantalla. Para ajustar el nivel de contraste, pulse los botones de aumento y disminución de la resistencia.

5. **Determine si el módulo iFit está conectado a la consola.**

   Si el módulo iFit está conectado a la consola, la pantalla mostrará el texto WIFI MODULE (módulo wifi) o USB MODULE (módulo USB).

   Si no hay ningún accesorio conectado, en la pantalla aparecerá el texto NO IFIT MODULE (ningún módulo iFit). Si no hay ningún accesorio conectado, continúe con el paso 10.

6. **Seleccione un ajuste de audio para la voz del entrenador personal, si así lo desea.**

   Pulse el botón de disminución para visualizar el ajuste de audio si desea escuchar la voz del entrenador personal. El ajuste de audio actual para la voz del entrenador personal también aparecerá en la pantalla.

   Para cambiar el ajuste de audio, pulse repetidamente el botón Enter para ON (activar) o OFF (desactivar) la voz del entrenador personal.

7. **Especifique el menú por defecto si lo desea.**

   Pulse el botón de disminución para visualizar el ajuste de menú por defecto. El menú por defecto es el menú que aparecerá cuando encienda la consola. Pulse repetidamente el botón Enter para seleccionar el menú de función manual o el menú iFit como menú principal.

8. **Verifique el estado del módulo iFit, si así lo desea.**

   Pulse el botón de disminución para visualizar la pantalla del estado iFit. El texto CHECK WIFI STATUS (comprobar estado wifi) o Check USB STATUS (comprobar estado USB) se mostrará en la pantalla.

   A continuación, pulse el botón Enter. Luego de algunos segundos, el estado del módulo iFit aparecerá en la pantalla. Para salir de esta pantalla, pulse y mantenga pulsado el botón Display durante algunos segundos.

9. **Verifique las descargas, si así lo desea.**

   Pulse el botón de disminución para visualizar la pantalla de descargas. El texto SEND/RECEIVE DATA (enviar/recibir datos) se mostrará en la pantalla.

   A continuación, pulse el botón Enter. A continuación, la consola verificará si hay descargas disponibles de entrenamientos y firmware de iFit.

10. **Salir de la función de información.**

    Pulse el botón Display para salir de la función de información.

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Inspeccione y apriete regularmente todas las piezas del entrenador elíptico. Cambie inmediatamente cualquier pieza desgastada.

Para limpiar el entrenador elíptico, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. **IMPORTANTE: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos lejos de ésta y evite que la consola permanezca bajo la luz solar directa.**

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

Si se muestran líneas en la pantalla de la consola, vea el paso 4 en la página page 27 y ajuste el nivel de contraste de la pantalla.

Si el monitor del ritmo cardíaco del mango no funciona adecuadamente, consulte el paso 5 en la page 21.

Si la consola no muestra su ritmo cardíaco cuando usa el monitor de ritmo cardíaco para el pecho, vea la sección PROBLEMAS en la página page 15.

CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

Si siente que los pedales resbalan mientras pedalea, incluso cuando la resistencia está configurada al máximo, puede que la correa de manejo necesite ser ajustada.

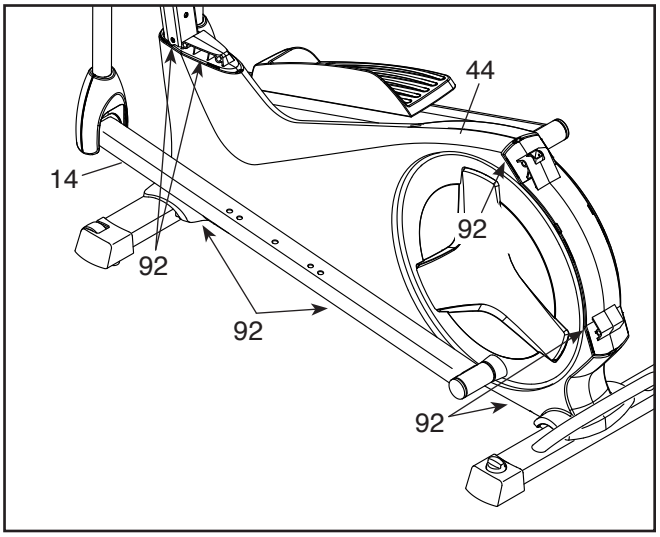
Para ajustar la correa de manejo, primero debe quitar el pedal izquierdo, la cubierta protectora superior, la cubierta protectora trasera y la cubierta izquierda.

Primero, desenchufe el adaptador eléctrico. Luego, vea el paso 15 en la page 13 y quite el pedal izquierdo.

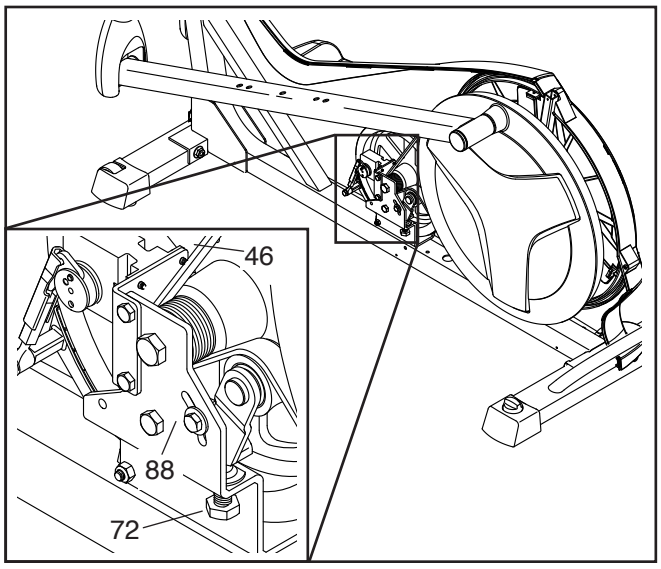
A continuación vea el paso 16 en la page 14 y extraiga la cubierta protectora trasera.

Luego vea el paso 5 en la page 8 y destrabe la cubierta protectora superior del protector izquierdo. Deslice la cubierta protectora superior hacia arriba.

Extraiga los Tornillos M4 x 16mm (92) del Protector Izquierdo (44) y luego mueva suavemente el Protector Izquierdo hacia afuera por sobre el Brazo del Pedal Izquierdo (14).



A continuación, afloje el Tornillo de Pivote (88). Luego apriete el Tornillo de Ajuste de la Correa de Manejo (72) hasta que la Correa de Manejo (46) quede tirante.



Cuando la Correa de Manejo (46) esté tirante, apriete el Tornillo de Pivote (88).

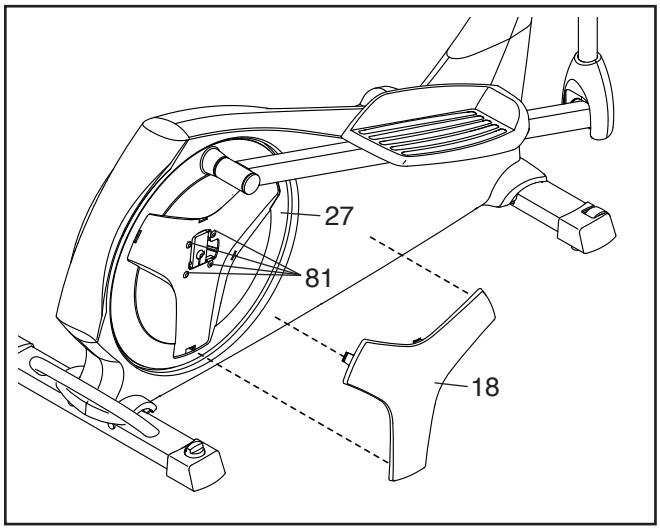
Seguidamente vuelva a colocar el protector izquierdo, la cubierta protectora trasera, la cubierta protectora superior y el pedal izquierdo. Enchufe el adaptador eléctrico.

CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra la información correctamente, el interruptor de lengüeta se debe ajustar.

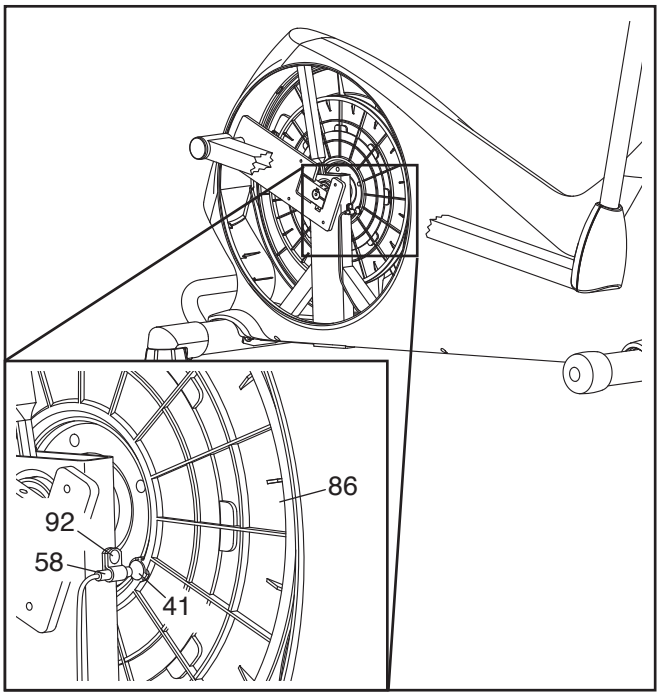
Para ajustar el interruptor de lengüeta, debe quitar la cubierta del disco derecho y el disco del pedal derecho.

Primero, desenchufe el adaptador eléctrico. Usando un destornillador de cabeza plana, quite la Cubierta del Disco Derecha (18).



Luego extraiga los Tornillos M8 x 12mm (81) del Disco del Pedal (27) derecho y haga rotar con cuidado el Disco del Pedal derecho para apartarlo.

Ubique el Interruptor de Lengüeta (58). Afloje, pero no extraiga, el Tornillo M4 x 16mm (92).



Luego haga rotar la Polea (86) hasta que el Imán (41) quede alineado con el Interruptor de Lengüeta (58). Deslice el Interruptor de Lengüeta levemente hacia el Imán y en dirección opuesta a éste. Luego vuelva a apretar el Tornillo M4 x 16mm (92).

Enchufe el adaptador eléctrico y haga rotar la Polea (86) por un instante. Repita estos pasos hasta que la consola muestre los resultados correctos.

Cuando el interruptor de lengüeta esté correctamente ajustado, vuelva a colocar el disco del pedal derecho y la cubierta del disco derecho.

GUÍA DE EJERCICIOS

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su “zona de entrenamiento.” El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se queme grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de grasa* almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios; nunca contenga la respiración.

Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

La forma correcta de realizar algunos estiramientos básicos se muestra en el dibujo de la derecha. Muévase lentamente cuando se estire—nunca se mesa.

1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

Párese flexionando ligeramente sus rodillas y flexione el tronco lentamente hacia delante. Deje que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se dobla lo más que pueda hacia la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Parte posterior del muslo, parte posterior de las rodillas y espalda.

2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

Siéntese con una pierna extendida. Dirija la planta del otro pie hacia usted y apóyela contra la parte interna del muslo de su pierna extendida. Flexione el tronco hacia delante lo más que pueda tratando de tocar la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Parte posterior del muslo, región lumbar e ingle.

3. Estiramiento de los Pantorillas/Tendón de Aquiles

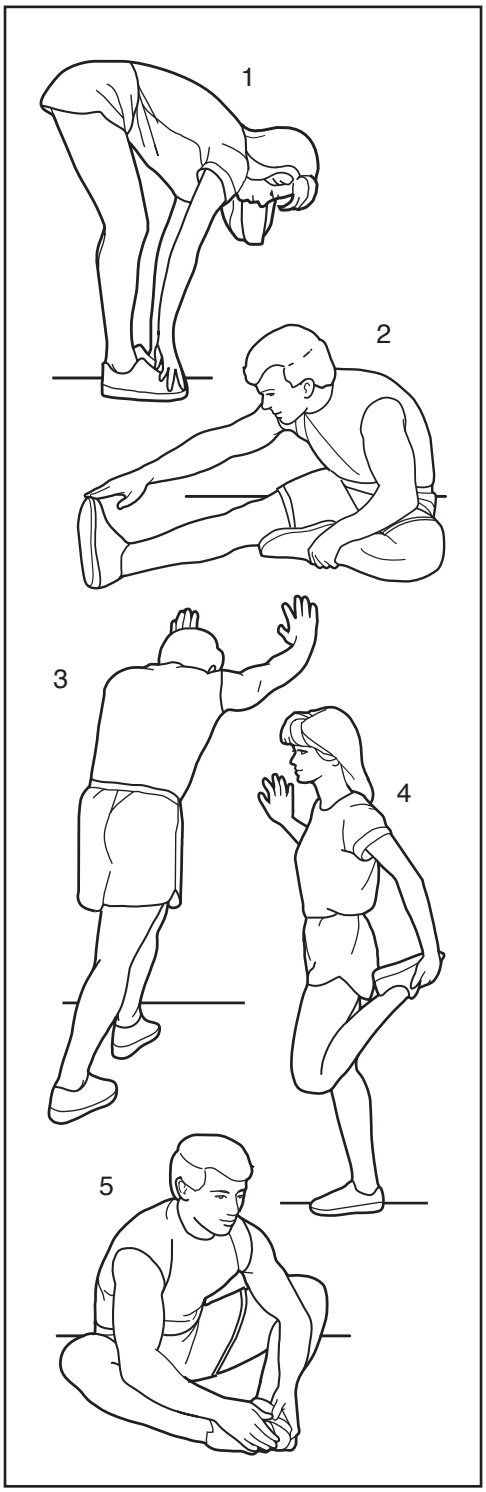
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Para estirar más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna que queda detrás. Estiramientos: Pantorillas, tendones de Aquiles y tobillos.

4. Estiramiento de los Cuadriceps

Con una mano apoyada sobre la pared, para mantener el equilibrio, flexione el cuerpo hacia atrás y agarre un pie con su otra mano. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

Sentado con las plantas de los pies unidas y las rodillas hacia afuera. Tire de sus pies lo más que pueda hacia el área de su ingle. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.



LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo NTEVEL99812.1 R0413A

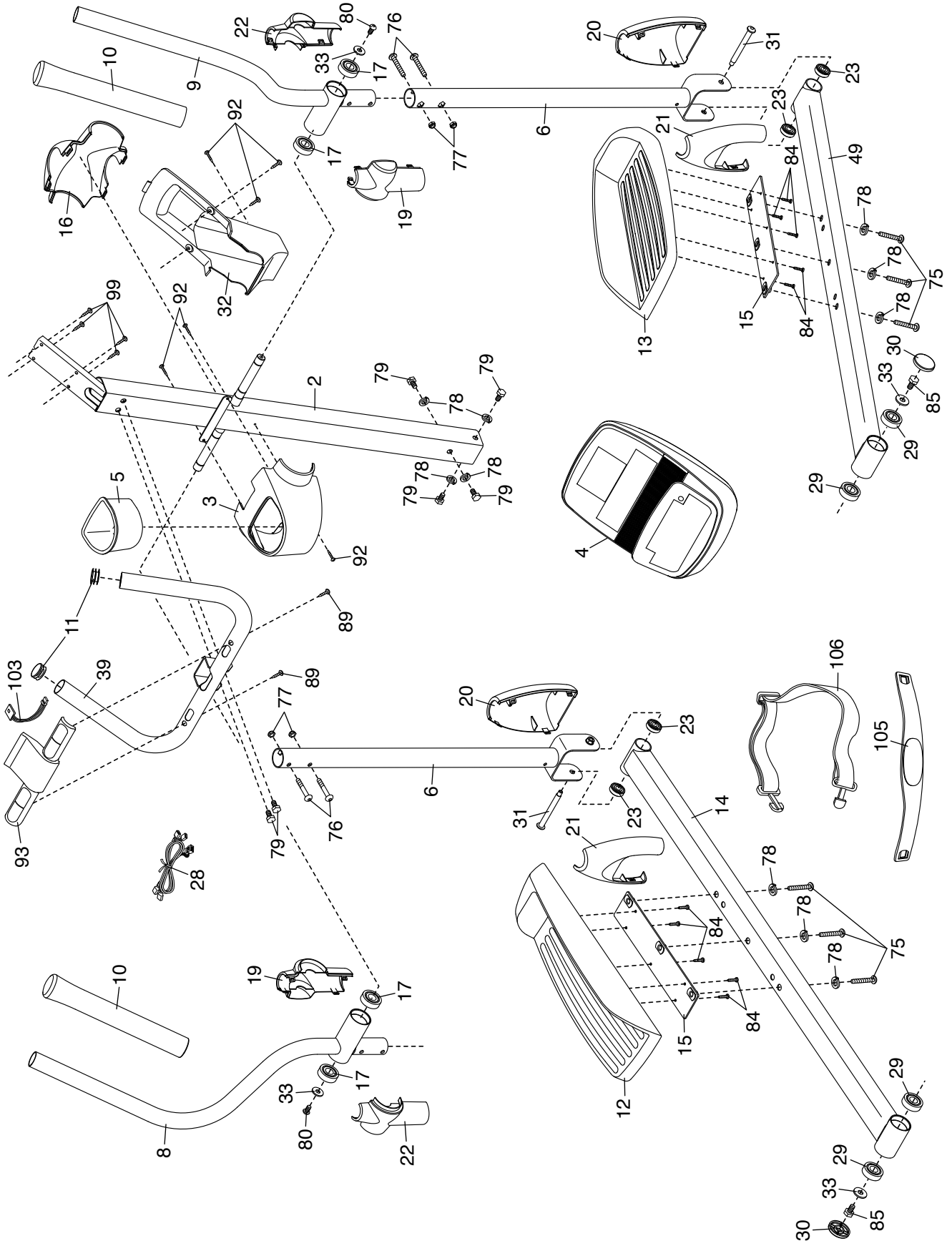
N°	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura
2	1	Montante Vertical
3	1	Cubierta Trasera del Montante Vertical
4	1	Consola
5	1	Porta Botella de Agua
6	2	Pata
7	1	Rueda de Resistencia
8	1	Brazo Izquierdo
9	1	Brazo Derecho
10	2	Mango de Espuma
11	2	Tapa Superior
12	1	Pedal Izquierdo
13	1	Pedal Derecho
14	1	Brazo del Pedal Izquierdo
15	2	Soporte del Pedal
16	1	Cubierta Delantera del Montante Vertical
17	4	Cojinete Pivote
18	2	Cubierta del Disco
19	2	Cubierta de Pivote A
20	2	Cubierta Delantera de la Pata
21	2	Cubierta Trasera de la Pata
22	2	Cubierta de Pivote B
23	4	Cojinete Oscilante
24	1	Montaje de la Manivela
25	1	Brazo de la Manivela Derecha
26	1	Brazo de la Manivela Izquierda
27	2	Disco del Pedal
28	1	Cable de Pulso
29	4	Cojinete
30	2	Tapa del Brazo del Pedal
31	2	Perno con Collar
32	1	Cubierta de la Consola
33	4	Arandela M8
34	4	Tornillo M8 x 10mm
35	2	Tuerca de Ajuste
36	1	Soporte de Resistencia
37	1	Cubierta del Protector Superior
38	2	Cojinete de la Manivela
39	1	Baranda
40	2	Espaciador
41	2	Imán
42	1	Cableado Eléctrico
43	2	Arandela M6
44	1	Protector Izquierdo
45	1	Protector Derecho
46	1	Correa de Manejo
47	2	Pata de Nivelación
48	2	Tapa del Estabilizador Trasero
49	1	Brazo del Pedal Derecho
50	2	Rueda
51	1	Volante
52	1	Brazo Estable
53	1	Imán en C
54	1	Motor de Resistencia
55	1	Soporte del Motor
56	1	Brazo de Resistencia
57	1	Abrazadera
58	1	Interruptor de Lengüeta/Cable
59	1	Cubierta del Protector Trasero
60	1	Llave
61	1	Contratuerca M8
62	1	Tornillo M6 x 16mm
63	2	Pata
64	1	Eje del Volante
65	1	Perno del Imán en C
66	1	Perno del Brazo Estable
67	1	Tornillo de la Llave
68	1	Tornillo del Brazo de la Manivela
69	4	Tornillo del Motor de Resistencia
70	1	Estabilizador Trasero
71	2	Tornillo del Soporte del Motor
72	1	Tornillo de Ajuste de la Correa de Manejo
73	1	Estabilizador Delantero
74	1	Contratuerca M6
75	6	Tornillo M10 x 48mm
76	4	Perno M8 x 45mm
77	6	Tuerca de Bloqueo M8
78	10	Arandela Dividida M10
79	6	Tornillo M10 x 20mm
80	2	Tornillo M8 x 20mm
81	8	Tornillo M8 x 12mm
82	4	Tornillo M10 x 95mm
83	1	Tornillo M5 x 7mm
84	10	Tornillo #10 x 16mm
85	2	Tornillo Hexagonal M8 x 18mm
86	1	Polea
87	1	Tornillo M3,5 x 12mm
88	1	Tornillo de Pivote
89	2	Tornillo de Cabeza Plana M4 x 16mm
90	1	Tornillo de Tierra M4 x 16mm

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
91	1	Espaciador de la Polea	102	1	Arandela M5
92	23	Tornillo M4 x 16mm	103	1	Receptor/Cable del Monitor
93	1	Sensor de Pulso	104	1	Receptáculo/Cable de Corriente
94	1	Cojinete del Volante	105	1	Unidad del Sensor
95	2	Perilla de Nivelación	106	1	Tirante para el Pecho
96	2	Tornillo M4 x 19mm	107	4	Tornillo M8 x 15mm
97	1	Tapa del Estabilizador Derecho	108	1	Anillo de Retención Pequeño
98	1	Tapa del Estabilizador Izquierdo	*	–	Manual del Usuario
99	4	Tornillo M4 x 28mm	*	–	Herramienta del Montaje
100	1	Adaptador Eléctrico	*	–	Paquete de Grasa
101	1	Adaptador del Enchufe	*	–	Atadura de Cables

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

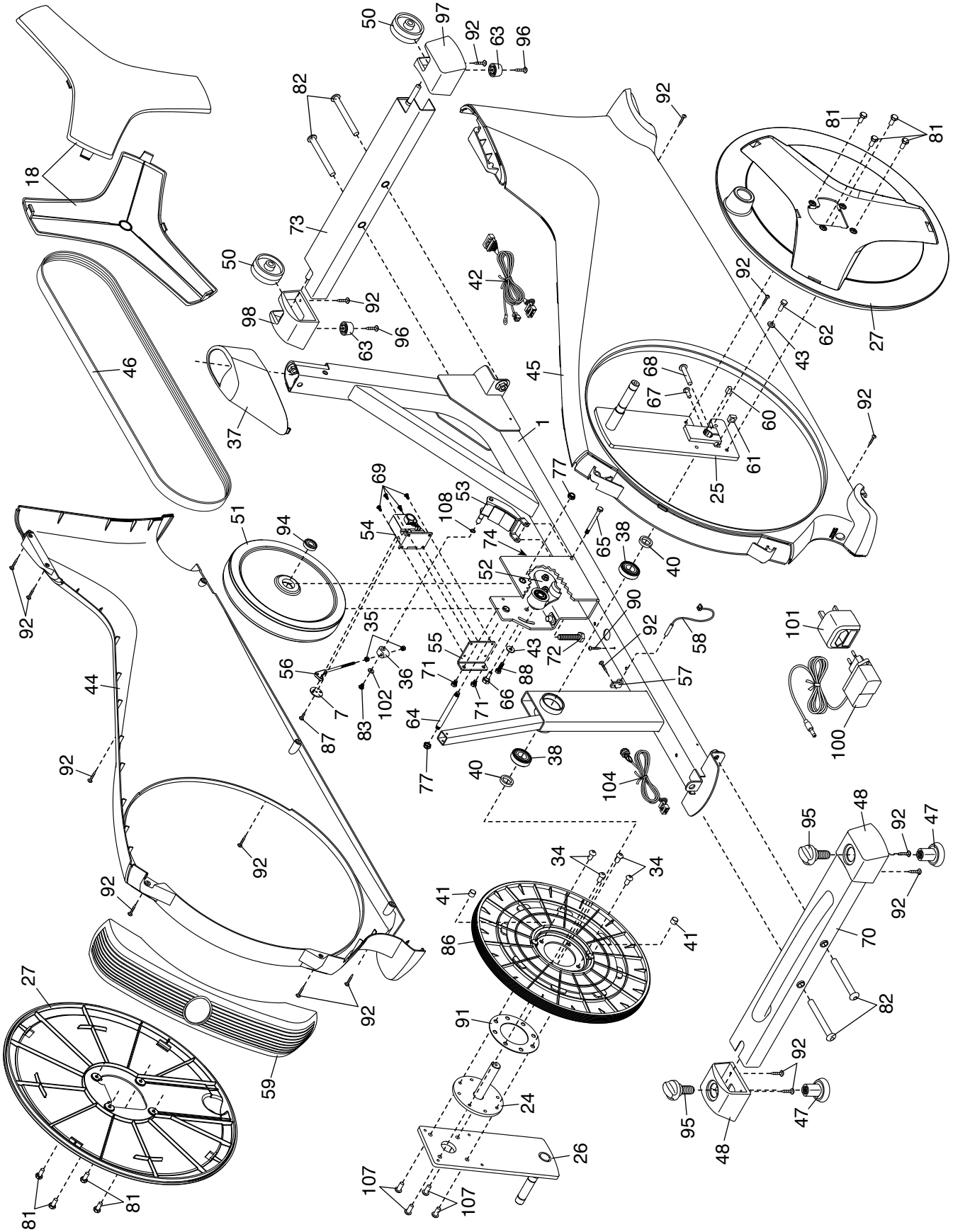
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo NTEVEL99812.1 R0413A



DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo NTEVEL99812.1 R0413A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse, una vez concluida su vida útil, según lo estipulado en la legislación vigente.

Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

Nº de Pieza 345071 R0413A

Impreso en China © 2013 ICON IP, Inc.